

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2038.7 kcal   B 85.1 g   T 65.6 g   W 294.0 g   SFA 29.0 g   Cukry 35.1 g   Sól 7.0 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem i słonecznikiem P 70g (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>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (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>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>nektarynka świeża P 150g;</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>pierś z kurczaka w ziołach P 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1876.1 kcal   B 79.4 g   T 60.5 g   W 266.1 g   SFA 29.0 g   Cukry 44.7 g   Sól 5.5 g   Błonnik 25.4 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Cukinia duszona z marchewką diet P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>nektarynka świeża P 150g;</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pierś z kurczaka w ziołach P 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Owsianka z malinami PCZ 250g (1, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

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

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2091.5 kcal   B 95.3 g   T 69.2 g   W 286.9 g   SFA 29.7 g   Cukry 63.7 g   Sól 6.9 g   Błonnik 32.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g: (7) chleb zwykły P 60g: (1) Chleb żytni razowy P 60g: (1) ogórek 50g; Szykowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g: (7) Deliser Ser twarogowy P 18g: (7) 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 z nasionami słonecznika - 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 żytni razowy P 60g: (1) chleb zwykły P 60g: (1) Szykowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g: (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g: (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1919.4 kcal   B 86.1 g   T 63.1 g   W 261.3 g   SFA 27.9 g   Cukry 78.0 g   Sól 5.6 g   Błonnik 21.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g: (7) chleb zwykły P 80g: (1) pomidory, czerwone 50g; Deliser Ser twarogowy P 40g: (7) Szykowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g: (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki 150g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g: (1) Szykowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem jabłkowym P 200g (1, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g: (7)</p>

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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2020.8 kcal   B 95.6 g   T 66.7 g   W 276.3 g   SFA 28.0 g   Cukry 63.6 g   Sól 6.3 g   Błonnik 36.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 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>ser żółty Salami P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (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 marchwi z olejem P 120g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z nasionami dyni i pietruszką P 60g (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; (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1850.0 kcal   B 80.7 g   T 60.8 g   W 257.4 g   SFA 28.0 g   Cukry 60.5 g   Sól 6.6 g   Błonnik 26.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Pulpet drobiowy z warzywami w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 50g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Jabłko pieczone PCZ 200g</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z szynką i warzywami dieta P 150g (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2107.7 kcal   B 86.7 g   T 66.1 g   W 308.9 g   SFA 25.7 g   Cukry 37.4 g   Sól 6.1 g   Błonnik 36.1 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Zraziki z soczewicą duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza pęczak z warzywami P 200g (1) Buraczki - sałatka P 120g Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9)</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1855.4 kcal   B 92.6 g   T 62.2 g   W 240.9 g   SFA 42.4 g   Cukry 73.8 g   Sól 6.3 g   Błonnik 21.4 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie pietruszkowym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 150g;</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Serek wiejski P 150g; (7)</p>	<p>sok jabłkowy P 200g;</p>

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2188.2 kcal   B 92.3 g   T 68.5 g   W 319.3 g   SFA 27.4 g   Cukry 59.3 g   Sól 6.7 g   Błonnik 39.5 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z suszonymi pomidorami i słonecznikiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 20g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 300g (1, 3, 7, 9)</p> <p>Sałata z sosem z maślanki P 80g (7)</p> <p>Gulasz z warzyw z cieciorą P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Makaron pełnoziarno gotowany P 200g (1, 6)</p>	<p>Galaretką 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 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1946.0 kcal   B 88.8 g   T 58.8 g   W 277.8 g   SFA 31.2 g   Cukry 92.8 g   Sól 5.1 g   Błonnik 27.9 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z koperkiem P 50g (7)</p> <p>Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 10g;</p>	<p>Gulasz drobiowy z warzywami P 150g (1)</p> <p>Sałata z sosem z maślanki P 80g (7)</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 250g (1, 3, 7, 9)</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Galaretką z kurczaka z warzywami P 95g (9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>nektarynka świeża P 150g;</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>banan 150g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

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

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2131.1 kcal   B 96.6 g   T 71.6 g   W 292.4 g   SFA 26.4 g   Cukry 56.0 g   Sól 6.7 g   Błonnik 38.0 g</p>	<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; (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>Ser topiony plastry P 18g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</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 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1912.4 kcal   B 88.0 g   T 62.6 g   W 261.7 g   SFA 25.1 g   Cukry 70.9 g   Sól 5.6 g   Błonnik 26.8 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>Kompot P 250g</p> <p>Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>ziemniaki 150g;</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ryż na mleku z musem jabłkowym P 250g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

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

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2147.1 kcal   B 94.0 g   T 68.5 g   W 305.9 g   SFA 28.9 g   Cukry 44.8 g   Sól 6.3 g   Błonnik 38.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>Jajko 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 210g (1, 3, 4, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany z sezamem P 120g (11)</p> <p>ziemniaki P 250g;</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 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1982.2 kcal   B 87.6 g   T 62.8 g   W 278.6 g   SFA 29.1 g   Cukry 42.7 g   Sól 6.1 g   Błonnik 26.6 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 4, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9)</p> <p>ziemniaki 200g;</p>	<p>Twaróg z koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g;</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z szynką i warzywami dieta P 150g (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

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

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2043.5 kcal   B 85.8 g   T 66.9 g   W 291.4 g   SFA 26.2 g   Cukry 48.7 g   Sól 8.6 g   Błonnik 35.0 g</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>Szynka śniadaniowa P 50g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 40g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Pieczeń rzymska w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 200g (1)</p> <p>Buraczki z nasionami dyni - sałatka P 120g</p> <p>Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>gruszka P 150g;</p> <p>pomidory, czerwone 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 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1906.3 kcal   B 82.5 g   T 64.4 g   W 260.1 g   SFA 27.3 g   Cukry 52.8 g   Sól 7.1 g   Błonnik 22.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;</p> <p>nektarynka świeża P 150g;</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 40g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa marchwiowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie własnym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>pomidory, czerwone 100g;</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>ser Favita P 40g; (7)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 70g (1, 3, 7)</p> <p>Kakao na mleku P 150g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

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

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2065.1 kcal   B 93.3 g   T 69.1 g   W 283.4 g   SFA 31.3 g   Cukry 50.7 g   Sól 7.1 g   Błonnik 36.1 g</p>	<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) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (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 i Inem P 70g (4, 7)</p> <p>pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1967.2 kcal   B 91.7 g   T 65.3 g   W 266.3 g   SFA 34.9 g   Cukry 89.8 g   Sól 5.9 g   Błonnik 28.3 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Udka faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie pietruszkowym P 200g (1, 7, 9)</p> <p>Marchewka gotowana słupki P 120g (7)</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7)</p> <p>pomarańcza 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>banan 200g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>

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

# Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 20.06.26 – 29.06.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 2041.9 kcal   B 88.1 g   T 66.3 g   W 293.1 g   SFA 28.9 g   Cukry 25.6 g   Sól 7.9 g   Błonnik 37.9 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (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 z pestkami dyni 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 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>	
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ</p> <p>Razem E: 1969.1 kcal   B 88.8 g   T 62.4 g   W 273.6 g   SFA 32.4 g   Cukry 69.9 g   Sól 6.9 g   Błonnik 23.7 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) szynka drobiowa 50g; pomidory, czerwone 50g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Koperkowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) pomarańcza 150g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 100g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynek prasowany P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń na mleku PCZ 250g (1, 3, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

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