

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 30.06.26 – 04.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2096.6 kcal B 88.6 g T 68.6 g W 296.0 g SFA 26.4 g Cukry 82.6 g Sól 6.8 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem i słonecznikiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; morele 150g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak w sosie słodko kwaśnym P 200g (1, 9)</p> <p>Ryż gotowany P 150g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P 80g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Pasta z białej fasoli P 70g</p> <p>jabłko 150g; chleb zwykły P 40g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 50g (1, 3, 7)</p> <p>Kakao na mleku P 200g (7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O DZIECIĘCY 7 PCZ</p> <p>Razem E: 1847.4 kcal B 81.0 g T 59.2 g W 256.7 g SFA 26.3 g Cukry 77.3 g Sól 6.6 g Błonnik 20.6 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; morele 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Roladka drobiowa gotowana ze szpinakiem w sosie pietruszkowym P 150g (1)</p> <p>Ryż gotowany P 150g</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1) ser Favita P 40g; (7) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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 30.06.26 – 04.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2112.1 kcal B 100.2 g T 70.1 g W 286.7 g SFA 28.3 g Cukry 66.3 g Sól 6.2 g Błonnik 34.6 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 200g; nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Płacki drobiowe z warzywami i soczewicą smażone P 130g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kompot P 250g</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>ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Sałatka ryżowa z selerem, ananasem i kurczakiem P 200g (3, 9, 10, 12)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O DZIECIĘCY 7 PCZ</p> <p>Razem E: 1921.0 kcal B 93.3 g T 62.7 g W 258.6 g SFA 32.1 g Cukry 65.8 g Sól 6.1 g Błonnik 25.6 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 200g; nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak gotowany w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12)</p> <p>Marchewka gotowana P 120g (7)</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń na mleku PCZ 250g (1, 3, 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 30.06.26 – 04.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2196.3 kcal B 98.5 g T 71.8 g W 305.5 g SFA 25.5 g Cukry 77.4 g Sól 7.8 g Błonnik 33.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; banan 150g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Pieczeń mozaikowa duszona w sosie własnym (z piersi) P 200g (1, 3) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki z nasionami słonecznika - sałatka P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Ryba pieczona z salsą paprykową P 150g (4, 9) ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kasza manna z musem jabłkowym P 200g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O DZIECIĘCY 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2000.2 kcal B 97.8 g T 64.6 g W 267.8 g SFA 30.2 g Cukry 58.4 g Sól 6.4 g Błonnik 23.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z cukinią P 200g (1) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Buraczki - sałatka P 120g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) morele 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kasza manna z musem jabłkowym P 200g (1, 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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 30.06.26 – 04.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2025.8 kcal B 88.4 g T 67.6 g W 281.0 g SFA 30.2 g Cukry 74.6 g Sól 5.8 g Błonnik 33.9 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z pietruszką i nasionami dyni P 70g (7) jabłko 200g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Marchwiowa z soczewicą i makaronem P 250g (1, 7, 9) Kotlet rybny P 100g (1, 3, 4) Zielone duszone warzywa dieta P 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Owsianka z truskawkami PCZ 200g (1, 7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O DZIECIĘCY 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2019.0 kcal B 95.6 g T 65.8 g W 271.5 g SFA 36.0 g Cukry 69.0 g Sól 6.3 g Błonnik 24.5 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 70g (7) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) jabłko świeże P 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 4, 7) Marchwiowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Zielone duszone warzywa dieta P 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Owsianka z truskawkami PCZ 200g (1, 7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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 30.06.26 – 04.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2060.1 kcal B 104.9 g T 62.6 g W 287.3 g SFA 28.5 g Cukry 61.3 g Sól 7.3 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 40g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>ser Favita P 20g;</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>Kasza gryczana z zielonym groszkiem P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>gruszka 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>ser żółty Salami P 30g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O DZIECIĘCY 7 PCZ</p> <p>Razem E: 2085.9 kcal B 95.3 g T 68.4 g W 284.2 g SFA 31.2 g Cukry 75.2 g Sól 6.7 g Błonnik 26.5 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 40g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>ser Favita P 20g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 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>koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (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