

Jadłospis dekadowy - dieta podstawowa C01

0. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa położniczy 07.03.26 - 16.03.26 P	Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (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 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7) kefir 2% P (375) 375g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z malinami PCZ 300g (1, 7) Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
Razem E: 2612.8 kcal B 108.6 g T 85.4 g W 372.5 g SFA 41.7 g Cukry 71.8 g Sól 7.4 g Błonnik 40.8 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 - dieta podstawowa C01

0. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2520.5 kcal | B 115.1 g | T 81.5 g | W
347.2 g | SFA 39.4 g | Cukry 75.4 g | Sól 7.8 g |
Błonnik 34.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki 200g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Sos tatarski P 50g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) gruszka 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna na gęsto z musem jabłkowym PCZ 300g (1, 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 - dieta podstawowa C01
O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2504.8 kcal | B 119.0 g | T 80.2 g | W
346.1 g | SFA 38.5 g | Cukry 62.7 g | Sól 8.9 g |
Błonnik 38.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser żółty Salami P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Pierś ala pizza P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 200g Surówka z marchewki z olejem 120g Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Twaróg z oliwkami i pietruszką P 50g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z szynką i warzywami P 150g (1, 2, 7, 9)	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 - tulin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy - dieta podstawowa C01
O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2536.0 kcal | B 115.4 g | T 82.2 g | W
352.6 g | SFA 44.2 g | Cukry 69.9 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 38.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7)	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 PCZ 120g Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 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 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 150g; (7) banan 150g;	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 - dieta podstawowa C01
O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2497.4 kcal | B 112.8 g | T 83.2 g | W
346.7 g | SFA 36.0 g | Cukry 72.4 g | Sól 7.1 g |
Błonnik 45.2 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z suszonymi pomidorami i koperkiem P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) Szynkowa prasowana P 20g; (2, 7, 9, 10)sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 325g (1, 3, 7, 9) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) Gulasz z warzyw z cieciorką P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; (1)	Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9) 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) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 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 C01
O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2574.8 kcal | B 115.2 g | T 87.0 g | W
350.9 g | SFA 36.9 g | Cukry 88.7 g | Sól 7.6 g |
Błonnik 40.1 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 20g; (7) Ser topiony plastry P 18g; sałata masłowa 10g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Wątróbka drobiowa z cebulką P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi z olejem P 120g Kompot P 250g ziemniaki 250g;	Ryba po grecku P diet 150g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z owocami P 300g (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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 C01

O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2569.9 kcal | B 130.3 g | T 76.4 g | W
358.1 g | SFA 39.4 g | Cukry 51.8 g | Sól 7.2 g |
Błonnik 40.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Lajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem i cieciorą P 300g (1, 9) Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki 250g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 170g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (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 C01
O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2549.5 kcal | B 109.5 g | T 86.0 g | W
350.8 g | SFA 42.3 g | Cukry 66.4 g | Sól 8.7 g |
Błonnik 33.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; 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 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; sałata masłowa 5g;	Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 200g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomidory, czerwone 100g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku 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 - dieta podstawowa C01
O. położniczy 07.03. - 16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2599.4 kcal | B 128.7 g | T 86.0 g | W
346.0 g | SFA 52.1 g | Cukry 101.3 g | Sól 8.9 g |
Błonnik 39.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 70g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser żółty Salami P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z kapusty pekińskiej P 100g Marchewka gotowana słupki P 100g (7) ziemniaki 250g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7) 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 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 200g; (7) banan 200g;	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 - dieta podstawowa C01
O. położniczy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa
położniczy 07.03.26 -
16.03.26 P

Razem E: 2581.3 kcal | B 115.1 g | T 87.1 g | W
354.1 g | SFA 39.5 g | Cukry 50.4 g | Sól 8.3 g |
Błonnik 38.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7)	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 P 120g (3, 7, 10)	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) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Naleśniki z serem i frużeliną P 250g (1, 3, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (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