

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2562.9 kcal B 129.4 g T 85.3 g W 338.5 g SFA 31.4 g Cukry 79.5 g Sól 8.0 g Błonnik 41.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 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>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>ziemniaki P 250g;</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 4, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza P 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2563.3 kcal B 126.8 g T 81.3 g W 352.4 g SFA 34.1 g Cukry 82.6 g Sól 9.3 g Błonnik 41.8 g</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>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 205g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki z nasionami słonecznika - sałatka P 120g</p>	<p>Sałatka z kurczakiem i sosem jogurtowym P 200g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kawa zbożowa z mlekiem P 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)</p>	<p>Ryż na mleku z musem jabłkowym P 300g (7)</p>	<p>sok pomidorowy P 300g; jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

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 – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2617.0 kcal B 107.2 g T 82.3 g W 378.2 g SFA 37.9 g Cukry 93.3 g Sól 6.4 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką i nasionami dyni P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; ogórek 70g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy 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>Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9)</p> <p>Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 4, 7)</p> <p>Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7)</p> <p>ziemniaki P 250g;</p> <p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>banan P 200g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>ser żółty Salami P 30g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Owsianka z wiśniami P 300g (1, 7)</p>	<p>kefir 2% P 375g; (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 – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2567,0 kcal B 127,9 g T 78,2 g W 358,5 g SFA 37,7 g Cukry 94,4 g Sól 9,1 g Błonnik 41,7 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g; (7) Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Surówka z marchwi z olejem P 120g Pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym z 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) kefir 2% P 375g; (7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; Ser topiony plastry P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl malinowo-bananowy P 300g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>Sos tatarski P 50g (3, 10) Lajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 50g: (1) Chleb żytni razowy P 50g: (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udka gotowane w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Ryż gotowany P 200g Bukiet warzyw gotowany z sezamem P 120g (11) Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; gruszka 150g; Serek wiejski P 150g: (7) chleb zwykły P 50g: (1) Chleb żytni razowy P 50g: (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kakao na mleku P 250g (7) Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 375g: (7)</p>

Razem E: 2567.1 kcal | B 112.7 g | T 87.5 g | W 351.2 g | SFA 46.0 g | Cukry 79.1 g | Sól 8.4 g |
Błonnik 37.9 g

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Kasza jęczmienna 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>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g; (7)</p> <p>masło ekstra 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Sos meksykański z czer.fasolą P 250g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Salata z sosem z maślanki i nasionami słonecznika P 70g (7)</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; (1)</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>pieś z kurczaka w ziołach P 30g;</p> <p>masło ekstra 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 250g (7)</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>

Razem E: 2595.9 kcal | B 129.2 g | T 89.0 g | W 339.0 g | SFA 41.3 g | Cukry 59.0 g | Sól 6.9 g |
Błonnik 37.0 g

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 – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2545.5 kcal B 125.9 g T 85.3 g W 337.7 g SFA 36.5 g Cukry 76.0 g Sól 8.3 g Błonnik 39.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; ser żółty Salami P 30g; (7) Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7)sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Gulasz z żołądków drobiowych P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Bukiet warzyw gotowany P 120g</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z kurczakiem i warzywami P 150g (1, 7) maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

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 – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2519.5 kcal B 115.1 g T 82.7 g W 345.5 g SFA 37.5 g Cukry 83.6 g Sól 9.4 g Błonnik 34.9 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>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 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Szaszłyki drobiowe z warzywami P 230g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</p> <p>Salata z sosem z rukoli P 90g (9, 10, 11)</p>	<p>Salatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10)</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 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Serek wiejski P 200g; (7)</p> <p>banan 200g;</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>

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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2503.7 kcal B 121.7 g T 80.8 g W 341.5 g SFA 35.0 g Cukry 93.6 g Sól 6.7 g Błonnik 42.6 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 200g (1, 7)</p> <p>Lajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z soczewicą P 300g (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>Roladka drobiowa z papryką duszona w sosie własnym PC 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Brokuły gotowane PCZ 120g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)</p>	<p>Galaretką z pstrąga z warzywami P 95g (4, 9)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 100g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>szynka drobiowa 30g;</p> <p>ser żółty Salami P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl truskawkowo-bananowy chia P 300g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne