

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dzieciocy 11.04.26-20.04.26</p> <p>Razem E: 2021.4 kcal   B 85.0 g   T 69.1 g   W 281.5 g   SFA 31.8 g   Cukry 45.6 g   Sól 6.5 g   Błonnik 34.8 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomidory, czerwone 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza 150g; ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) 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 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 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 11.04.26-20.04.26</p> <p>Razem E: 1939.4 kcal   B 93.5 g   T 63.4 g   W 265.9 g   SFA 29.4 g   Cukry 67.1 g   Sól 7.2 g   Błonnik 36.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 50g; papryka czerwona świeża P 50g; chleb zwykły P 40g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Pierś ala pizza P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem 120g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 50g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>jabłko 200g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 40g; (1)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z szynką i warzywami P 150g (1, 2, 7, 9)</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



# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 11.04.26-20.04.26</p> <p>Razem E: 2043.9 kcal   B 96.6 g   T 62.4 g   W 292.6 g   SFA 28.3 g   Cukry 66.6 g   Sól 6.2 g   Błonnik 37.6 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z suszonymi pomidorami i koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g;</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (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 250g (1, 3, 7, 9)</p> <p>Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7)</p> <p>Gulasz z warzyw z cieciorką P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 150g; (1)</p>	<p>Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>ser Favita P 20g; (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 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 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa O.  
Dziecięcy 11.04.26-20.04.26

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) Ser topiony plastry P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 10g;</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 250g;</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ryż na mleku z owocami P 250g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

Razem E: 1943.5 kcal | B 90.1 g | T 60.8 g | W 274.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 69.1 g | Sól 5.7 g |  
Błonnik 34.0 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 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 11.04.26-20.04.26</p> <p>Razem E: 2088.2 kcal   B 98.8 g   T 64.6 g   W 293.4 g   SFA 32.5 g   Cukry 47.9 g   Sól 6.2 g   Błonnik 34.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (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>Selerowa z makaronem i cieciorką P 250g (1, 9)</p> <p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 150g (1, 3, 4, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>ziemniaki 150g;</p>	<p>Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g;</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z kurczakiem i warzywami P 150g (1, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (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 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa O.  
Dziecięcy 11.04.26-20.04.26

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g;</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (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>tomat, czerwony 100g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (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 P 50g (1, 3, 7)</p> <p>Kakao na mleku P 200g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Razem E: 2039.2 kcal | B 89.4 g | T 67.2 g | W 283.2 g | SFA 32.2 g | Cukry 52.1 g | Sól 7.3 g | Błonnik 28.5 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa O.  
Dziecięcy 11.04.26-20.04.26

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 70g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (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 250g (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 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;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Serek wiejski P 150g; (7) banan 150g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>

Razem E: 2094.6 kcal | B 102.0 g | T 69.8 g | W 280.0 g | SFA 40.5 g | Cukry 80.7 g | Sól 7.4 g |  
Błonnik 33.3 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 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa O.  
Dzieciocy 11.04.26-20.04.26

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>szynka drobiowa 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Koperkowa z makaronem P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Szynka duszona w sosie własnym dieta P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza gryczana z soczewicą P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Surówka wielowarzywna P 120g (3, 7, 10)</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 50g; (1)</p> <p>ser Favita P 40g; (7)</p> <p>chleb zwykły P 40g; (1)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Naleśniki z serem i frużeliną P 200g (1, 3, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

Razem E: 2058.7 kcal | B 91.8 g | T 68.4 g | W  
285.9 g | SFA 30.6 g | Cukry 37.2 g | Sól 7.2 g |  
Błonnik 32.4 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