

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 21.04.26 – 25.04.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa położniczy
21.04.26 - 25.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>Twaróg z koperkiem P 70g (7)</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>Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak w sosie słodko kwaśnym P 250g (1, 9)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</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 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>ser Favita P 40g; (7)</p> <p>szynka drobiowa 30g;</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 250g (7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>

Razem E: 2571.3 kcal | B 104.3 g | T 85.1 g | W 364.2 g | SFA 36.0 g | Cukry 92.2 g | Sól 8.3 g | Błonnik 36.3 g

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 21.04.26 – 25.04.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa położniczy
21.04.26 - 25.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<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; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</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 P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Płacki drobiowe z warzywami i soczewicą smażone P 130g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Surówka z marchewki z olejem 120g</p> <p>Kompot P 250g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)</p>	<p>Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (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>ogórek 50g; ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Sałatka ryżowa z selerem, ananasem i kurczakiem P 250g (3, 9, 10, 12)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Razem E: 2581.7 kcal | B 132.5 g | T 80.9 g | W 350.9 g | SFA 31.8 g | Cukry 73.5 g | Sól 7.1 g |
Błonnik 41.8 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 21.04.26 – 25.04.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa położniczy
21.04.26 - 25.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
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; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Pieczeń mozaikowa duszona w sosie własnym (z piersi) P 200g (1, 3) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka P 120g kefir 2% P 375g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Ryba pieczona z salsą paprykową P 150g (4, 9) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna z musem jabłkowym P 250g (1, 7)	jogurt naturalny P 100g; (7)

Razem E: 2516.6 kcal | B 114.4 g | T 82.6 g | W 346.2 g | SFA 33.3 g | Cukry 97.5 g | Sól 8.5 g |
 Błonnik 35.0 g

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 21.04.26 – 25.04.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa położniczy
21.04.26 - 25.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 70g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>jabłko 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>Kiełbasa kanapkowa P 30g: (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g: (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Marchwiowa z soczewicą i makaronem P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Kotlet rybny P 120g (1, 3, 4)</p> <p>Zielone duszone warzywa P 150g (7)</p> <p>ziemniaki P 200g;</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru</p> <p>Mlekovita P 180g: (1, 7)</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g: (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g: (1)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g: (7)</p> <p>ser Favita P 20g: (7)</p>	<p>Owsianka z truskawkami PCZ 300g (1, 7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g: (7)</p>

Razem E: 2538.7 kcal | B 123.1 g | T 84.4 g | W 340.1 g | SFA 42.7 g | Cukry 81.5 g | Sól 8.1 g | Błonnik 40.7 g

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 21.04.26 – 25.04.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa położniczy
21.04.26 - 25.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (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 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>gruszka 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

Razem E: 2531.5 kcal | B 125.7 g | T 85.1 g | W 337.2 g | SFA 38.5 g | Cukry 65.6 g | Sól 8.6 g |
Błonnik 43.0 g