

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02
O. Dzieciący 07.03. -16.03.2026

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

DZIEŃ 1	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2154.9 kcal B 89.1 g T 70.9 g W 307.1 g SFA 33.7 g Cukry 52.6 g Sól 6.3 g Błonnik 35.4 g	Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7)	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) 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;	Owsianka z malinami PCZ 250g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2031.1 kcal B 81.7 g T 68.2 g W 285.0 g SFA 34.1 g Cukry 49.0 g Sól 5.6 g Błonnik 26.2 g	Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (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 250g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z malinami PCZ 200g (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 - jajka 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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2165.2 kcal B 98.9 g T 70.7 g W 297.2 g SFA 32.7 g Cukry 65.5 g Sól 6.6 g Błonnik 30.2 g	Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (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 250g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki 150g;	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 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna z musem jabłkowym P 250g (1, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2023.7 kcal B 87.0 g T 65.9 g W 280.5 g SFA 30.7 g Cukry 77.0 g Sól 5.7 g Błonnik 22.1 g	Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Deliser Ser twarogowy P 40g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki 150g;	Jajko gotowane PCZ 25g (3) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) 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 200g (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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2069.2 kcal B 94.6 g T 69.7 g W 282.8 g SFA 32.3 g Cukry 60.6 g Sól 7.8 g Błonnik 33.8 g	Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Pierś ala pizza P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 150g Surówka z marchewki z olejem 120g	Twaróg z oliwkami i pietruszką P 50g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (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)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 1982.3 kcal B 89.3 g T 66.9 g W 266.8 g SFA 31.6 g Cukry 56.9 g Sól 7.2 g Błonnik 22.3 g	Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Szaszłyki drobiowe z cukinią P 200g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 150g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 120g	Twaróg z pietruszką P 50g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Jabłko pieczone PCZ 150g chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z szynką i warzywami dieta P 140g (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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2132.5 kcal B 98.6 g T 66.9 g W 300.0 g SFA 35.2 g Cukry 67.8 g Sól 6.3 g Błonnik 33.0 g	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) 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 150g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g Zupa jarzynowa dieta P 250g (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 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 150g; Serek wiejski P 150g; (7)	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2000.9 kcal B 94.1 g T 62.6 g W 276.2 g SFA 42.6 g Cukry 102.6 g Sól 6.3 g Błonnik 23.9 g	Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;	Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie pietruszkowym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki P 150g;	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 150g; Serek wiejski P 150g; (7)	sok jabłkowy P 200g;

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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2095.2 kcal B 97.7 g T 67.2 g W 293.7 g SFA 28.7 g Cukry 66.4 g Sól 6.2 g Błonnik 38.1 g	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 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 20g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 250g (1, 3, 7, 9) Sałata z sosem z maślanek PCZ 80g (7) Gulasz z warzyw z cieciorą P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 150g; (1)	Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 250g (1, 7, 8)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 1941.5 kcal B 88.8 g T 58.8 g W 277.0 g SFA 31.2 g Cukry 92.4 g Sól 5.1 g Błonnik 28.9 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;	Gulasz drobiowy z warzywami P 150g (1) Sałata z sosem z maślanek PCZ 80g (7) Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 250g (1, 3, 7, 9) ziemniaki P 200g;	Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 150g;	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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02
O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2039.7 kcal B 92.7 g T 61.4 g W 295.6 g SFA 24.8 g Cukry 69.6 g Sól 6.2 g Błonnik 36.3 g	Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) Ser topiony plastry P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 10g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Surówka z marchwi z olejem P 120g Kompot P 250g Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) ziemniaki 250g;	Ryba po grecku P diet 150g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z owocami P 250g (7)	jogurt naturalny P 100g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 1949.8 kcal B 88.0 g T 66.7 g W 261.8 g SFA 27.8 g Cukry 70.9 g Sól 5.6 g Błonnik 26.8 g	Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; sałata masłowa 5g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Surówka z marchwi z olejem P 120g Kompot P 250g Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) ziemniaki 150g;	Ryba po grecku P diet 150g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z musem jabłkowym P 250g (7)	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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 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	Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem i cieciorą P 250g (1, 9) Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 150g (1, 3, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki 150g;	Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 150g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2026.0 kcal B 89.6 g T 63.0 g W 287.3 g SFA 29.1 g Cukry 43.2 g Sól 6.3 g Błonnik 27.7 g	Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) ziemniaki 250g;	Twaróg z koperkiem PCZ 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 80g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z szynką i warzywami dieta P 150g (1, 2, 7, 9)	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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 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	Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa marchwiowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomidory, czerwone 100g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 50g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 200g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 2056.8 kcal B 88.5 g T 70.6 g W 278.6 g SFA 34.8 g Cukry 61.9 g Sól 6.8 g Błonnik 23.9 g	Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa marchwiowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomidory, czerwone 100g; chleb zwykły P 80g; (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 50g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 200g (7)	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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 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	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) 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;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (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 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) pomarańcza 150g; 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;	Serek wiejski P 150g; (7) banan 150g;	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 1967.2 kcal B 91.7 g T 65.3 g W 266.3 g SFA 34.9 g Cukry 89.8 g Sól 5.9 g Błonnik 28.3 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udko faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie pietruszkowym P 200g (1, 7, 9) Marchewka gotowana słupki P 120g (7) ziemniaki P 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 200g;	kefir 1,5% P (200g) 200g; (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 laktazą), 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 - d.podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 07.03.26-16.03.26 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	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (7)	Koperkowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 150g (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 50g; (1) ser Favita P 40g; (7) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Naleśniki z serem i frużeliną P 200g (1, 3, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 07.03.26-16.03.26 Razem E: 1969,1 kcal B 88,8 g T 62,4 g W 273,6 g SFA 32,4 g Cukry 69,9 g Sól 6,9 g Błonnik 23,7 g	Jajko gotowane PCZ 25g (3) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) szynka drobiowa 50g; pomidory, czerwone 50g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Koperkowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 100g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń na mleku PCZ 250g (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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne