

dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g: (7) pomidory, czerwone 50g; Chleb żytni razowy P 50g: (1) chleb zwykły P 50g: (1) jaja gotowane 50g: (3) Szynkowa prasowana P 30g: (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g: (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udko faszerowane papryką i fasolką w sosie wśnym P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi ze słonecznikiem PCZ 120g ziemniaki P 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) brzoskwinia 150g; ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g: (1) chleb zwykły P 50g: (1) pierś z kurczaka w ziołach P 40g; Paszтет z łososia P 30g: (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) masło ekstra 82% P 10g: (7) sałata masłowa P 5g;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g: (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g: (7) chleb zwykły P 100g: (1) pomidory, czerwone 50g; jaja gotowane 25g: (3) Szynkowa prasowana P 20g: (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g: (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Surówka z marchwi z olejem P 120g Udko gotowane w sosie koperkowym PCZ 220g (1, 7, 9) ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) brzoskwinia 150g; chleb zwykły P 100g: (1) Paszтет z łososia P 30g: (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa P 5g;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami dieta P 130g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g: (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 - tulin i produkty pochodne, 14 - mączniki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Poniedziałek 2026-08-10

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym PCZ 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanki i nasionami dyni P 80g (7) Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) ziemniaki P 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; jaja kurze całe 50g; (3) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszonką i słonecznikiem P 60g (1, 3, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)
Razem E: 1990.4 kcal B 91.9 g T 67.3 g W 267.0 g SFA 27.4 g Cukry 67.0 g Sól 5.9 g Błonnik 27.1 g					
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 100g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami PCZ 250g (1, 9) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym PCZ 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanki P 80g (7) ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 100g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) jaja kurze całe 25g; (3) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Budyń z musem jabłkowym P 250g (1, 3, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)
Razem E: 1966.6 kcal B 86.9 g T 65.9 g W 266.8 g SFA 30.8 g Cukry 83.3 g Sól 5.7 g Błonnik 23.2 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 – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Wtorek 2026-08-11

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P Razem E: 2098.3 kcal B 94.5 g T 70.7 g W 287.7 g SFA 27.2 g Cukry 75.9 g Sól 5.1 g Błonnik 32.3 g	Twaróg z pietruszką i słonecznikiem P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; melon miódowy (żółty) 150g; pomidory, czerwone 100g; pierś z kurczaka w ziołach P 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Gulasz z warzyw z cieciorą PCZ 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Makaron pełnoziarnisty gotowany P 200g (1, 6) Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) kefir 2% P 375g; (7)	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) ogórek 70g; chleb zwykły P 30g; (1) Chleb żytni razowy P 30g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z truskawkami P 200g (7)	jogurt naturalny P 150g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P Razem E: 1927.9 kcal B 95.3 g T 63.7 g W 255.2 g SFA 32.2 g Cukry 59.5 g Sól 5.2 g Błonnik 25.1 g	Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; melon miódowy (żółty) 150g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9) Pierś kurczaka duszona w sosie pietruszkowym PCZ 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g ziemniaki P 200g;	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) chleb zwykły P 80g; (1) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z truskawkami P 250g (7)	jogurt naturalny P 150g; (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 – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Środa 2026-08-12

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; gruszka P 150g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 20g; (7) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Pulpet klopsik rybny w sosie koperkowym P 205g (1, 3, 4, 7, 9) ziemniaki P 150g; bukiet warzyw mrożony P 120g; olej rzepakowy uniwersalny P 10g;	Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (3, 4, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) jabłko świeże P 150g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń z malinami P 200g (1, 3, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Pulpet klopsik rybny w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3, 4, 7, 9) ziemniaki P 200g; bukiet warzyw mrożony P 120g; olej rzepakowy uniwersalny P 10g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) jabłka pieczone 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pierś z kurczaka w ziołach P 30g; Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;	Budyń z malinami P 200g (1, 3, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 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 – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Czwartek 2026-08-13

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; melon miódowy (żółty) 150g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 40g: (1) chleb zwykły P 40g: (1) Szynka śniadaniowa P 30g: (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie własnym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) sałatka z buraków i ciecierzycy P 120g (3, 7, 10)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g: (7) jabłko 100g; ogórek 50g; chleb zwykły P 40g: (1) Chleb żytni razowy P 40g: (1) Szynkowa prasowana P 30g: (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g: (7)
Razem E: 2042.4 kcal B 93.9 g T 64.1 g W 287.2 g SFA 33.4 g Cukry 72.5 g Sól 5.8 g Błonnik 30.4 g					
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; melon miódowy (żółty) 150g; chleb zwykły P 80g: (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g: (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g: (7) jabłko 100g; chleb zwykły P 80g: (1) Szynkowa prasowana P 30g: (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z truskawkami P 200g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g: (7)
Razem E: 2033.7 kcal B 92.7 g T 66.4 g W 278.5 g SFA 33.6 g Cukry 67.8 g Sól 5.6 g Błonnik 24.1 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 – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Piątek 2026-08-14

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) jaja gotowane P 50g; (3) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7)	Zupa selerowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Ryba zapiekana z warzywami P 220g (1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanki P 80g (7) ziemniaki P 150g;	Twaróg z pietruszką i nasionami dyni P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; banan 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Budyń jaglany z truskawkami P 250g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	Kasza jęczmienna 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) jaja gotowane P 25g; (3) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Zupa selerowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Ryba gotowana w sosie pietruszkowym P 200g (1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanki P 80g (7) ziemniaki P 200g;	Twaróg z pietruszką P 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Kiełbasa szynkowa P 50g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń jaglany z truskawkami P 250g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Sobota 2026-08-15

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; gruszka P 150g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) ser Favita P 40g; (7) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana z soczewicą P 250g (1, 2, 6, 7, 9, 10) Mięso z udek kurczaka duszone z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Kompot P 200g Buraczki z nasionami słonecznika - sałatka P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) ogórek 70g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń z malinami P 200g (1, 3, 7)	serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)
Razem E: 1981.1 kcal B 91.8 g T 70.8 g W 261.1 g SFA 26.3 g Cukry 65.0 g Sól 6.5 g Błonnik 34.0 g					
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; nektarynka świeża P 150g; jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana- diety PCZ 250g (1, 7, 9) Mięso z udek kurczaka duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Buraczki - sałatka P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń z malinami P 250g (1, 3, 7)	serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)
Razem E: 1914.5 kcal B 100.1 g T 65.0 g W 243.4 g SFA 24.4 g Cukry 56.3 g Sól 6.0 g Błonnik 22.7 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 – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Niedziela 2026-08-16

dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P

Razem E: 2060.6 kcal | B 92.6 g | T 70.4 g | W 279.1 g | SFA 25.9 g | Cukry 56.6 g | Sól 6.1 g | Błonnik 32.1 g

śniadanie

Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)
Twaróg ze słonecznikiem i rzodkiewkami P 50g (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)
masło ekstra 82% P 10g; (7)
sałata masłowa 5g;

obiad

Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 155g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)
Marchewka z groszkiem P 150g (1, 7)
Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)
ziemniaki P 150g;

kolacja

Jajko gotowane PCZ 50g (3)
Sos tatarski P 50g (3, 10)
Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)
nektarynka świeża P 150g;
Chleb żytni razowy P 50g; (1)
chleb zwykły P 50g; (1)
Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)
masło ekstra 82% P 10g; (7)
sałata masłowa 5g;

podwieczorek

Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 50g (1, 3, 7)
Kakao na mleku P 150g (7)

posiłek dodatkowy

jogurt naturalny P 100g; (7)

dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P

Razem E: 2078.0 kcal | B 90.6 g | T 68.7 g | W 286.3 g | SFA 33.3 g | Cukry 49.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.0 g

śniadanie

Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)
Twaróg z zieloną pietruszką P 70g (7)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1)
pomidory, czerwone 50g;
Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)
masło ekstra 82% P 20g; (7)
sałata masłowa 5g;

obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9)
Surówka z marchwi z olejem P 120g
Roladka drobiowa gotowana ze szpinakiem w sosie koperkowym P 200g (1)
ziemniaki P 150g;

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)
nektarynka świeża P 150g;
chleb zwykły P 120g; (1)
Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)
jaja gotowane P 25g; (3)
masło ekstra 82% P 20g; (7)
sałata masłowa P 5g;

podwieczorek

Ciasto drożdżowe z kruszonką P 70g (1, 3, 7)

posiłek dodatkowy

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 – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 09.08.26 – 18.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Poniedziałek 2026-08-17

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P Razem E: 2071.3 kcal B 92.7 g T 66.3 g W 288.1 g SFA 31.5 g Cukry 55.9 g Sól 6.6 g Błonnik 26.7 g	Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; ogórek 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9) Kurczak w sosie curry z zielonym groszkiem PCZ 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 150g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkiem P 80g	Salatka makaronowa z tuńczykiem P 120g (1, 3, 4, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 100g (1, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P Razem E: 2018.6 kcal B 96.0 g T 64.9 g W 274.9 g SFA 26.3 g Cukry 79.6 g Sól 6.4 g Błonnik 25.2 g	Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9) Udko faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie własnym PCZ 200g (1, 7, 9) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g Ryż gotowany P 150g	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; melon miódowy (żółty) 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;	koktajl malinowo-bananowy 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

dieta podstawowa O. Dziecięcy 1 i 2 P	Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g; papryka czerwona świeża P 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) jaja gotowane P 25g; (3) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Kurczak duszony w sosie własnym P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g Kasza gryczana gotowana na sypko PCZ 150g	Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7)	Budyń z truskawkami PCZ 250g (1, 3, 7)	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 1 i 2 P	Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) jaja gotowane P 25g; (3) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Klopsiki gotowane w sosie jarzynowym P 200g (1, 3) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Budyń z truskawkami PCZ 250g (1, 3, 7)	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 - tłubin i produkty pochodne, 14 - mączniki i produkty pochodne