

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2020.7 kcal B 100.1 g T 68.4 g W 267.1 g SFA 27.2 g Cukry 74.9 g Sól 6.9 g Błonnik 33.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; pomidory, czerwone 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) Chleb żytni razowy P 40g; (1) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>ziemniaki P 150g;</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 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły 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 P 5g;</p>	<p>koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 1969.8 kcal B 88.4 g T 62.0 g W 279.2 g SFA 26.5 g Cukry 65.0 g Sól 5.6 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) 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, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>ziemniaki P 250g;</p>	<p>Galaretką z pstrągą z warzywami P 95g (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 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 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2129.6 kcal B 110.5 g T 67.3 g W 286.9 g SFA 29.5 g Cukry 69.3 g Sól 6.9 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona świeża P 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) 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 250g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym podst. P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 150g (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 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Ryż na mleku z musem jabłkowym P 250g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2016.5 kcal B 85.0 g T 64.5 g W 286.3 g SFA 30.4 g Cukry 66.4 g Sól 8.9 g Błonnik 30.2 g</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 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) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Jabłko pieczone PCZ 150g chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 40g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>sok pomidorowy P 300g;</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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2031.9 kcal B 86.3 g T 66.5 g W 285.4 g SFA 27.6 g Cukry 72.1 g Sól 5.5 g Błonnik 29.1 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 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 4, 7) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) ziemniaki P 150g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan P 150g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Owsianka z wiśniami P 300g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2063.8 kcal B 79.8 g T 67.8 g W 294.1 g SFA 26.3 g Cukry 52.6 g Sól 5.9 g Błonnik 24.8 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 4, 7) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) ziemniaki P 250g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Deliser Ser twarogowy P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2032.7 kcal B 92.7 g T 64.0 g W 289.2 g SFA 25.3 g Cukry 69.0 g Sól 6.9 g Błonnik 36.3 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 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (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 250g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Surówka z marchwi z olejem P 120g Pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym z 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; chleb zwykły P 50g; (1) szynka drobiowa 30g; Ser topiony plastry P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl malinowo-bananowy P 250g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2042.5 kcal B 88.9 g T 61.7 g W 296.5 g SFA 26.1 g Cukry 46.3 g Sól 7.3 g Błonnik 28.2 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7) Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) sałata masłowa 5g;</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 cukinią P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2026.2 kcal B 90.4 g T 65.4 g W 286.8 g SFA 32.4 g Cukry 58.4 g Sól 7.8 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>Sos tatarski P 50g (3, 10) Jajko 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 10g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udka gotowane w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Ryż gotowany P 150g Bukiet warzyw gotowany z sezamem P 120g (11)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; 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 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 1997.6 kcal B 84.0 g T 64.3 g W 282.7 g SFA 35.0 g Cukry 48.5 g Sól 6.7 g Błonnik 24.2 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 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 P 120g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>	

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2049.3 kcal B 89.2 g T 64.5 g W 289.4 g SFA 29.8 g Cukry 75.1 g Sól 6.2 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)ser Favita P 20g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z ryżem P 250g (1, 7, 9) Szyncel drobiowy P 120g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 150g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem i nasionami dyni P 70g (7) gruszka 150g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń jaglany z truskawkami P 250g (7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2094.9 kcal B 82.4 g T 66.7 g W 300.5 g SFA 33.7 g Cukry 77.0 g Sól 6.6 g Błonnik 23.5 g</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1)pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10)masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z ryżem P 300g (1, 7, 9) Pulpet drobiowy z warzywami w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem P 70g (7) banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1)Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2119,9 kcal B 99,9 g T 72,1 g W 284,0 g SFA 31,8 g Cukry 55,5 g Sól 5,9 g Błonnik 31,0 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>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) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Sos meksykański z czer.fasolą P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Salata z sosem z maślanki i nasionami słonecznika P 40g (7)</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 150g; (1)</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (7)</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 1985,9 kcal B 90,7 g T 64,9 g W 272,9 g SFA 27,4 g Cukry 45,5 g Sól 6,2 g Błonnik 29,7 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Bitki drobiowe w sosie jarzynowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>ziemniaki P 250g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 170g; chleb zwykły P 120g; (1) pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 1938,7 kcal B 87,6 g T 63,2 g W 274,4 g SFA 28,5 g Cukry 55,0 g Sól 7,1 g Błonnik 39,7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 200g; Chleb żytni razowy P 50g: (1) chleb zwykły P 50g: (1) papryka czerwona świeża P 50g; ser żółty Salami P 30g: (7) Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Gulasz z żołądków drobiowych P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (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 50g: (1) Chleb żytni razowy P 50g: (1) ser Favita P 20g: (7) masło ekstra 10g: (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g: (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2017,5 kcal B 87,9 g T 69,1 g W 275,4 g SFA 29,4 g Cukry 43,3 g Sól 6,1 g Błonnik 29,3 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 70g (7) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) 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) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Bukiet warzyw gotowany P 120g Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym P 200g (1, 3)</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) ser Favita P 20g: (7) masło ekstra 20g: (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 150g: (7)</p>	

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 10.06.26 – 19.06.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 1913.1 kcal B 85.7 g T 67.4 g W 254.5 g SFA 26.7 g Cukry 38.8 g Sól 7.1 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Szaszłyki drobiowe z warzywami P 230g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 150g</p> <p>Sałata z sosem z rukoli P 90g (9, 10, 11)</p>	<p>Sałatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Mus owocowy BIO Lupilu 100g;</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2125.0 kcal B 88.1 g T 70.6 g W 294.8 g SFA 29.4 g Cukry 61.1 g Sól 6.5 g Błonnik 21.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Udka faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie koperkowym P 195g (1, 7, 9)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</p> <p>Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – 0. Dziecięcy 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 0. Dziecięcy 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 2043.3 kcal B 84.6 g T 67.0 g W 291.4 g SFA 28.1 g Cukry 99.4 g Sól 5.7 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 200g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; ogórek 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z soczewicą P 250g (1, 2, 6, 7, 9, 10) Roladka drobiowa z papryką duszona w sosie własnym PC 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Brokuły gotowane PCZ 120g ziemniaki P 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) szynka drobiowa 50g; masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl truskawkowo-bananowy z chia P 300g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 3 i 4 PCZ</p> <p>Razem E: 1954.4 kcal B 87.2 g T 61.5 g W 275.8 g SFA 29.5 g Cukry 43.2 g Sól 5.7 g Błonnik 29.5 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Brokuły gotowane PCZ 120g Roladka drobiowa z marchewką gotowana w sosie pietruszkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Zupa ziemniaczana- diety PCZ 300g (1, 7, 9) ziemniaki P 250g;</p>	<p>Galaretką z pstrągą z warzywami P 95g (4, 9)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (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