

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 17-21.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 17.03.26-21.03.26 Razem E: 2129.8 kcal B 90.2 g T 70.3 g W 296.5 g SFA 30.2 g Cukry 77.6 g Sól 6.8 g Błonnik 26.2 g	Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki 150g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana- diety PCZ 250g (1, 7, 9) Kurczak w sosie słodko kwaśnym P 200g (1, 9) Ryż gotowany P 150g Surówka z kapusty pekińskiej P 80g	Salatka jarzynowa P 120g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) ser Favita P 40g; (7) Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 50g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 200g (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)
dieta łatwostrawna O DZIECIECY 17.03.26-21.03.26 P Razem E: 2057.0 kcal B 86.3 g T 67.1 g W 286.7 g SFA 28.7 g Cukry 83.7 g Sól 7.1 g Błonnik 21.4 g	Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana- diety PCZ 250g (1, 7, 9) Roladka drobiowa gotowana ze szpinakiem w sosie pietruszkowym P 150g (1) Ryż gotowany P 150g Cukinia duszona z marchewką diet P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Jabłko pieczone PCZ 150g chleb zwykły P 80g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	jogurt naturalny P 150g; (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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 - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 17-21.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 17.03.26-21.03.26 Razem E: 2140.1 kcal B 99.9 g T 73.1 g W 287.2 g SFA 28.4 g Cukry 68.1 g Sól 6.5 g Błonnik 34.8 g	Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; 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;	Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Płacki drobiowe z warzywami i soczewicą smażone P 130g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchewki z olejem 120g Kompot P 250g ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Sałatka ryżowa z selerem, ananase i kurczakiem P 200g (3, 9, 10, 12)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O DZIECIECY 17.03.26-21.03.26 P Razem E: 1925.9 kcal B 93.4 g T 62.7 g W 260.1 g SFA 32.1 g Cukry 67.0 g Sól 6.1 g Błonnik 27.0 g	Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 170g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Marchewka gotowana PCZ 120g (7) ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń na mleku PCZ 250g (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 - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 17-21.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 17.03.26-21.03.26 Razem E: 2172.2 kcal B 94.1 g T 70.9 g W 304.6 g SFA 25.9 g Cukry 76.2 g Sól 8.2 g Błonnik 31.5 g	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 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (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 PCZ 120g	Pasta z makreli wędzonej P 50g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna z musem jabłkowym P 200g (1, 7)	jogurt naturalny P 100g; (7)
dieta łatwostrawna O DZIECIECY 17.03.26-21.03.26 P Razem E: 1992.7 kcal B 97.3 g T 64.6 g W 266.7 g SFA 30.2 g Cukry 62.0 g Sól 6.4 g Błonnik 23.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) chleb zwykły P 100g; (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 250g (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z cukinią P 200g (1) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) mandarynki 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna z musem jabłkowym P 200g (1, 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 17-21.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 17.03.26-21.03.26 Razem E: 2059.6 kcal B 93.8 g T 67.4 g W 285.4 g SFA 32.8 g Cukry 73.4 g Sól 7.2 g Błonnik 35.4 g	Twaróg z oliwkami i pietruszką P 70g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 200g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Marchwiowa z soczewicą i makaronem P 250g (1, 7, 9) Kotlet rybny P 100g (1, 3) Zielone duszone warzywa P 150g (7) ziemniaki P 200g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; ogórek 70g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z truskawkami PCZ 200g (1, 7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)
dieta łatwostrawna O DZIECIECY 17.03.26-21.03.26 P Razem E: 1995.7 kcal B 92.9 g T 65.4 g W 269.4 g SFA 36.3 g Cukry 66.4 g Sól 6.9 g Błonnik 25.5 g	Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko świeże P 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Zielone duszone warzywa P 120g (7) Zupa marchwiowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) ziemniaki P 200g;	Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z truskawkami PCZ 200g (1, 7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 17-21.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 17.03.26-21.03.26 Razem E: 2132.9 kcal B 104.7 g T 71.3 g W 285.7 g SFA 31.7 g Cukry 59.7 g Sól 7.1 g Błonnik 35.5 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9) Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana gotowana P 150g Bukiet warzyw gotowany P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) gruszka 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 250g (1, 7, 8)	jogurt naturalny P 150g; (7)
dieta łatwostrawna O DZIECIĘCY 17.03.26-21.03.26 P Razem E: 2124.4 kcal B 96.3 g T 68.5 g W 292.9 g SFA 31.2 g Cukry 75.6 g Sól 6.7 g Błonnik 27.6 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) tomat czerwony 50g; Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9) Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z truskawkami P 250g (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 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 - tujin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne