

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2003.6 kcal B 96.3 g T 68.7 g W 267.7 g SFA 25.3 g Cukry 61.2 g Sól 7.5 g Błonnik 37.2 g</p>	<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;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udko faszerowane papryką i fasolką PCZ 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi z olejem P 120g ziemniaki P 150g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) Paszтет z łososia P 30g; (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 1999.8 kcal B 93.8 g T 66.0 g W 270.8 g SFA 27.4 g Cukry 58.2 g Sól 6.4 g Błonnik 29.0 g</p>	<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; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) jaja gotowane 25g; (3) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>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;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) Paszтет z łososia P 30g; (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Kanapka z serkiem Favita i warzywami dieta P 130g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</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 - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 1977.4 kcal B 91.0 g T 67.0 g W 264.9 g SFA 29.0 g Cukry 56.3 g Sól 5.9 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>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) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym PCZ 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Sałata z sosem z maślanej PCZ 80g (7)</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>banan 100g; jaja kurze całe 50g; (3)</p> <p>pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną i słonecznikiem P 50g (1, 3, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 2019.2 kcal B 85.2 g T 63.7 g W 287.0 g SFA 30.4 g Cukry 68.3 g Sól 5.5 g Błonnik 24.0 g</p>	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; 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;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami PCZ 250g (1, 9)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym PCZ 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Sałata z sosem z maślanej PCZ 80g (7)</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>banan 100g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>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;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną P 50g (1, 3, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2105,5 kcal B 94,9 g T 71,2 g W 287,7 g SFA 27,2 g Cukry 76,9 g Sól 4,8 g Błonnik 33,6 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką i słończnikiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza P 150g; pomidory, czerwone 100g; pierś z kurczaka w ziołach P 50g; chleb zwykły P 40g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 40g; (1)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Gulasz z warzyw z cieciorą PCZ 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Makaron pełnoziarno gotowany P 200g (1, 6)</p> <p>kefir 2% P 375g; (7)</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>ogórek 70g; chleb zwykły P 30g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 30g; (1)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ryż na mleku z truskawkami P 200g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 1953,8 kcal B 96,0 g T 63,9 g W 260,7 g SFA 32,2 g Cukry 62,1 g Sól 5,1 g Błonnik 27,1 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza P 170g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>tomat, czerwone 50g;</p> <p>pierś z kurczaka w ziołach P 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Pierś kurczaka duszona w sosie pietruszkowym PCZ 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Cukinia duszona z marchewką diet P 120g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>ser Favita P 40g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ryż na mleku z truskawkami P 250g (7)</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 - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2167.6 kcal B 102.6 g T 70.5 g W 299.4 g SFA 28.8 g Cukry 78.4 g Sól 6.4 g Błonnik 39.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>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;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Pulpet klopsik rybny w sosie koperkowym P 205g (1, 3, 4, 7, 9)</p> <p>ziemniaki P 150g; bukiet warzyw mrożony P 120g; olej rzepakowy uniwersalny P 10g;</p>	<p>Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (3, 4, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>jabłko świeże P 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń z malinami P 250g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 2055.1 kcal B 93.1 g T 62.9 g W 294.2 g SFA 27.1 g Cukry 94.6 g Sól 6.1 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; mandarynki 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;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pulpet klopsik rybny w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3, 4, 7, 9)</p> <p>ziemniaki P 200g; bukiet warzyw mrożony P 120g; olej rzepakowy uniwersalny P 10g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>jabłka pieczone 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) piesz z kurczaka w ziołach P 30g; Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Budyń z malinami P 200g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 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 - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2102.7 kcal B 99.2 g T 67.0 g W 290.1 g SFA 34.1 g Cukry 69.3 g Sól 5.9 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza P 100g; 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;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>sałatka z buraków i ciecierzycy P 120g (3, 7, 10)</p>	<p>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;</p>	<p>koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 2026.7 kcal B 92.8 g T 66.4 g W 276.2 g SFA 33.6 g Cukry 64.3 g Sól 5.6 g Błonnik 24.8 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza P 100g; 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;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p>	<p>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;</p>	<p>koktajl białkowy z truskawkami P 200g (1, 7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2090.8 kcal B 104.5 g T 67.2 g W 282.2 g SFA 29.8 g Cukry 75.1 g Sól 6.0 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>jaja gotowane P 50g; (3)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Ryba zapiekana z warzywami P 220g (1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Sałata z sosem z maślanek PCZ 80g (7)</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 60g (7)</p> <p>herbata owocowa parzona, napar bez cukru P 250g; banan 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Budyń jaglany z truskawkami i migdałami P 250g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 1956.8 kcal B 95.3 g T 63.4 g W 261.0 g SFA 32.6 g Cukry 68.8 g Sól 5.1 g Błonnik 21.1 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>jaja gotowane P 25g; (3)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Ryba gotowana w sosie pietruszkowym P 200g (1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Sałata z sosem z maślanek PCZ 80g (7)</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g;</p> <p>chleb zwykły P 80g; (1)</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 50g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń jaglany z truskawkami P 250g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 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 - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2119.8 kcal B 98.0 g T 71.8 g W 287.2 g SFA 26.3 g Cukry 69.2 g Sól 6.5 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; mandarynki P 150g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z soczewicą P 250g (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>Mięso z udek kurczaka duszone z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p> <p>Kompot P 200g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>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; masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń z malinami P 200g (7)</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 1997.4 kcal B 91.7 g T 69.3 g W 263.5 g SFA 26.5 g Cukry 60.6 g Sól 6.0 g Błonnik 23.8 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; mandarynki P 150g; 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;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Mięso z udek kurczaka duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń z malinami P 250g (7)</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 2063.5 kcal B 97.4 g T 69.1 g W 278.0 g SFA 26.8 g Cukry 55.9 g Sól 6.2 g Błonnik 32.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z zieloną pietruszką P 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 155g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Marchewka z groszkiem P 150g (1, 7)</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Sos tatarski P 50g (3, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną P 50g (1, 3, 7)</p> <p>Kakao na mleku P 150g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 2073.5 kcal B 90.6 g T 68.7 g W 285.6 g SFA 33.4 g Cukry 48.8 g Sól 5.8 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z zieloną pietruszką P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>tomat pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>Roladka drobiowa gotowana ze szpinakiem w sosie koperkowym P 200g (1)</p> <p>ziemniaki P 150g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>chleb zwykły P 120g; (1)</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>jaja gotowane P 25g; (3)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Ciasto drożdżowe z kruszoną P 70g (1, 3, 7)</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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <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</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>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;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak w sosie curry PCZ 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 150g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkiem P 80g</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem P 120g (1, 3, 4, 10)</p> <p>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;</p>	<p>Kanapka z kurczakiem i warzywami P 100g (1, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 2044.0 kcal B 85.6 g T 69.5 g W 281.3 g SFA 28.1 g Cukry 84.0 g Sól 6.3 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; 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;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9)</p> <p>Udko faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie własnym PCZ 200g (1, 7, 9)</p> <p>Cukinia duszona z marchewką diet P 120g</p> <p>Ryż gotowany P 150g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>koktajl malinowo-bananowy P 250g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

jadłospis - d. podstawowa P01, d. łatwostrawna P02

O. Dziecięcy 22-31.03.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa O. Dziecięcy 22.03.26 - 31.03.26 P</p> <p>Razem E: 1940.4 kcal B 88.1 g T 65.6 g W 263.5 g SFA 28.3 g Cukry 78.0 g Sól 5.8 g Błonnik 27.3 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>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;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak duszony w sosie własnym P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p> <p>Kasza gryczana gotowana na sypko PCZ 150g</p>	<p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>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)</p>	<p>Budyń z truskawkami PCZ 250g (7)</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna O. Dziecięcy P 22.03.26-31.03.26</p> <p>Razem E: 2045.6 kcal B 83.8 g T 68.7 g W 283.0 g SFA 33.2 g Cukry 86.1 g Sól 6.0 g Błonnik 21.7 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>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;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9)</p> <p>Klopsiki gotowane w sosie jarzynowym P 200g (1, 3)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p>	<p>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;</p>	<p>Budyń z truskawkami PCZ 250g (7)</p>	<p>kefir 2% P 375g; (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