

Jadłospis – d. podstawowa CO1
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2567.4 kcal | B 129.4 g | T 85.3 g | W
339.3 g | SFA 31.4 g | Cukry 80.0 g | Sól 8.0 g |
Błonnik 40.3 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki P 250g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 4, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)	jogurt naturalny P 150g; (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 CO1
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2563.3 kcal | B 126.8 g | T 81.3 g | W
352.4 g | SFA 34.1 g | Cukry 82.6 g | Sól 9.3 g |
Błonnik 41.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 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;	Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym podst. P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 205g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki z nasionami słonecznika - sałatka P 120g	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 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7)	Ryż na mleku z musem jabłkowym P 300g (7)	sok pomidorowy P 300g; 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 – d. podstawowa C01

O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa położniczy 3 i 4 PCZ Razem E: 2617.0 kcal B 107.2 g T 82.3 g W 378.2 g SFA 37.9 g Cukry 93.3 g Sól 6.4 g Błonnik 35.3 g	Twaróg z pietruszką i nasionami dyni P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; ogórek 70g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 4, 7) Sałata z sosem z maślanki P 80g (7) ziemniaki P 250g; Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan P 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Owsianka z wiśniami P 300g (1, 7)	kefir 2% P 375g; (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 C01
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2565.5 kcal | B 127.6 g | T 78.4 g | W
358.7 g | SFA 37.7 g | Cukry 96.2 g | Sól 9.0 g |
Błonnik 40.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7)	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 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) kefir 2% P 375g; (7)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) śliwki, różne gatunki 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; Ser topiony plastry P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl malinowo-bananowy P 300g (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 C01

O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2567.1 kcal | B 112.7 g | T 87.5 g | W
351.2 g | SFA 46.0 g | Cukry 79.1 g | Sól 8.4 g |
Błonnik 37.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Sos tatarski P 50g (3, 10) Jajko gotowane PCZ 50g (3) 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 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udko gotowane w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Ryż gotowany P 200g Bukiet warzyw gotowany z sezamem P 120g (11) Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; 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 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kakao na mleku P 250g (7) Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)	kefir 1,5% P (200g) 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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2501.4 kcal | B 109.2 g | T 81.9 g | W
345.8 g | SFA 35.5 g | Cukry 95.2 g | Sól 7.1 g |
Błonnik 31.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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;	Pomidorowa z ryżem P 300g (1, 7, 9) Sznycel drobiowy P 120g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g kefir 2% P 375g; (7) ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem i nasionami dyni P 70g (7) gruszka 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń jagłany z truskawkami i migdałami P 300g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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 CO1
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2600.4 kcal | B 129.2 g | T 89.0 g | W
339.8 g | SFA 41.3 g | Cukry 59.4 g | Sól 6.9 g |
Błonnik 35.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Sos meksykański z czer.fasolą P 250g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanki i nasionami słonecznika P 70g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; (1) Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Lajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (7)	serek homogenizowany, bez laktozy 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 – d. podstawowa C01

O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2545.5 kcal | B 125.9 g | T 85.3 g | W
337.7 g | SFA 36.5 g | Cukry 76.0 g | Sól 8.3 g |
Błonnik 39.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; ser żółty Salami P 30g; (7) Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Gulasz z żołądków drobiowych P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Bukiet warzyw gotowany P 120g	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 150g (1, 7) maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (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 – d. podstawowa CO1
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2519.5 kcal | B 115.1 g | T 82.7 g | W
345.5 g | SFA 37.5 g | Cukry 83.6 g | Sól 9.4 g |
Błonnik 34.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9) Szaszłyki drobiowe z warzywami P 230g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 200g Salata z sosem z rukoli P 90g (9, 10, 11)	Salatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 200g; (7) banan 200g;	serek homogenizowany, bez laktozy 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 – d. podstawowa C01
O. Położniczy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa położniczy
3 i 4 PCZ

Razem E: 2487.2 kcal | B 121.2 g | T 80.7 g | W
338.2 g | SFA 35.0 g | Cukry 92.7 g | Sól 6.8 g |
Błonnik 40.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 200g (1, 7) Lajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; melon miodowy (żółty) 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana z soczewicą P 300g (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 200g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Galaretką z pstrąga z warzywami P 95g (4, 9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 100g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; szynka drobiowa 30g; ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl truskawkowo-bananowy chia P 300g (7)	jogurt naturalny P 100g; (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