

Jadłospis – d. podstawowa C01
O. Położniczy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Sobota 2026-07-25

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2471.2 kcal | B 109.1 g | T 80.1 g | W
348.6 g | SFA 34.0 g | Cukry 65.1 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 39.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Twaróg z koperkiem i słonecznikiem P 70g (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 50g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 220g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 200g (1) Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7) kefir 2% P (375) 375g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; pierś z kurczaka w ziołach P 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z malinami PCZ 300g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Niedziela 2026-07-26

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2527.3 kcal | B 115.7 g | T 84.3 g | W
342.1 g | SFA 34.8 g | Cukry 90.1 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 33.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g: (7) chleb zwykły P 60g: (1) Chleb żytni razowy P 60g: (1) ogórek 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;	Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 210g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki z nasionami słonecznika - sałatka P 120g ziemniaki 200g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Sos tatarski P 50g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 60g: (1) Chleb żytni razowy P 60g: (1) Paluszki serowe Mlekovita P 45g: (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna na gęsto z musem jabłkowymPCZ 300g (1, 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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01
O. Położniczy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Poniedziałek 2026-07-27

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2545.1 kcal | B 130.4 g | T 83.7 g | W
338.0 g | SFA 41.1 g | Cukry 81.7 g | Sól 8.1 g |
Błonnik 42.5 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) ogórek 50g; papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Pierś ala pizza P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Surówka z marchewki z olejem 120g ziemniaki P 200g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z nasionami dyni i pietruszką P 60g (7) jabłko 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z szynką i warzywami P 150g (1, 2, 6, 7, 9, 10) Kakao na mleku P 250g (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

Jadłospis – d. podstawowa C01
O. Położniczy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Wtorek 2026-07-28

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2524.2 kcal | B 115.4 g | T 80.9 g | W
352.5 g | SFA 39.2 g | Cukry 69.9 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 38.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7)	Zraziki z soczewicą duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza pęczak z warzywami P 200g (1) Buraczki - sałatka P 120g Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 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 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 150g; (7) banan 150g;	kefir 1,5% P (200g) 200g; (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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Środa 2026-07-29

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2501.2 kcal | B 115.3 g | T 80.1 g | W
350.1 g | SFA 30.7 g | Cukry 73.8 g | Sól 7.0 g |
Błonnik 43.2 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z suszonymi pomidorami i słonecznikiem P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 20g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 300g (1, 3, 7, 9) Salata z sosem z maślanki P 80g (7) Gulasz z warzyw z cieciorą P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Makaron pełnoziarno gotowany P 200g (1, 6)	Galaretką z kurczaka z warzywami P 95g (9) 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 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)	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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Czwartek 2026-07-30

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2500.0 kcal | B 115.1 g | T 78.7 g | W
350.9 g | SFA 31.4 g | Cukry 88.7 g | Sól 7.6 g |
Błonnik 40.1 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) Ser topiony plastry P 18g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 10g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Wątróbka drobiowa z cebulką P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi z olejem P 120g Kompot P 250g ziemniaki 250g;	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z owocami P 300g (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 C01
O. Położniczy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Piątek 2026-07-31

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2558.9 kcal | B 130.9 g | T 75.0 g | W
358.1 g | SFA 34.5 g | Cukry 51.6 g | Sól 7.2 g |
Błonnik 40.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3) 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) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem i cieciorką P 300g (1, 9) Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 205g (1, 3, 4, 7) Bukiet warzyw gotowany z sezamem P 120g (11) ziemniaki 250g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 170g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Sobota 2026-08-01

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2517.6 kcal | B 108.7 g | T 83.6 g | W
350.0 g | SFA 36.2 g | Cukry 75.4 g | Sól 9.4 g |
Błonnik 36.1 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 50g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7)	Pieczeń rzymska w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 200g (1) Buraczki z nasionami dyni - sałatka P 120g Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 250g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) gruszka 150g; pomidory, czerwone 100g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku 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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01
O. Położniczy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Niedziela 2026-08-02

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2565.6 kcal | B 129.3 g | T 81.7 g | W
346.8 g | SFA 46.9 g | Cukry 101.1 g | Sól 8.9 g |
Błonnik 39.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 70g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser żółty Salami P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 10g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z kapusty pekińskiej P 100g Marchewka gotowana słupki P 100g (7) ziemniaki 250g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem i lnem P 70g (4, 7) pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 200g; (7) banan 200g;	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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01
O. Położniczy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Poniedziałek 2026-08-03

dieta podstawowa O.
Położniczy 5 i 6 PCZ

Razem E: 2558.6 kcal | B 126.9 g | T 81.2 g | W
350.2 g | SFA 40.0 g | Cukry 45.4 g | Sól 9.1 g |
Błonnik 38.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Lajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (7)	Koperkowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka wielowarzywna z pestkami dyni P 120g (3, 7, 10)	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) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Naleśniki z serem i frużeliną P 250g (1, 3, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (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