

Jadłospis – dieta podstawowa P01,
d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) 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;	Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki P 150g;	Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 4, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g; (7)
Razem E: 2025.2 kcal B 100.1 g T 68.4 g W 267.8 g SFA 27.1 g Cukry 75.3 g Sól 6.9 g Błonnik 32.9 g					
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki P 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) dżem porcjowany o obn. zaw. cukrów P 25g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g; (7)
Razem E: 1946.3 kcal B 88.3 g T 64.6 g W 265.8 g SFA 30.6 g Cukry 87.9 g Sól 5.1 g Błonnik 27.3 g					

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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ 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	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;	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	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)	Ryż na mleku z musem jabłkowym P 250g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 2117.5 kcal B 102.7 g T 67.3 g W 285.0 g SFA 32.3 g Cukry 80.7 g Sól 7.5 g Błonnik 23.7 g	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (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;	Zupa jarzynowa dieta P 250g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym podst. P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 150g;	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;	Ryż na mleku z musem jabłkowym 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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ 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	Twaróg z pietruszką i nasionami dyni P 70g (7) 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;	Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 4, 7) Salata z sosem z maślanki P 80g (7) ziemniaki P 150g;	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;	Owsianka z wiśniami P 300g (1, 7)	jogurt naturalny P 100g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1994.3 kcal B 81.9 g T 68.0 g W 273.6 g SFA 25.7 g Cukry 68.3 g Sól 5.3 g Błonnik 22.1 g	Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 4, 7) Salata z sosem z maślanki P 80g (7) ziemniaki P 150g;	Jajko gotowane PCZ 25g (3) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Deliser Ser twarogowy P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Owsianka z brzoskwiniami P 250g (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 - tulin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 2031.2 kcal B 92.4 g T 64.2 g W 289.4 g SFA 25.3 g Cukry 70.8 g Sól 6.9 g Błonnik 35.6 g	Ryż na mleku PCZ 250g (7) Bukiet świeżych warzyw P 90g 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)	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)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; śliwki, różne gatunki 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;	koktajl malinowo-bananowy P 250g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1927.7 kcal B 88.8 g T 58.7 g W 274.7 g SFA 24.6 g Cukry 65.7 g Sól 6.6 g Błonnik 28.7 g	Ryż na mleku PCZ 250g (7) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (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)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl malinowo-bananowy 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 - tulin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ 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	Sos tatarski P 50g (3, 10) Lajko 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 10g; (7) sałata masłowa P 5g;	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)	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;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1927.0 kcal B 90.0 g T 65.9 g W 254.1 g SFA 36.2 g Cukry 61.1 g Sól 5.9 g Błonnik 19.8 g	Lajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (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 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 P 120g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna na mleku PCZ 250g (1, 7)	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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ 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	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;	Pomidorowa z ryżem P 250g (1, 7, 9) Sznycel drobiowy P 120g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 150g;	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;	Budyń jagłany z truskawkami P 250g (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 2066.8 kcal B 85.5 g T 66.0 g W 291.8 g SFA 32.9 g Cukry 89.1 g Sól 6.2 g Błonnik 21.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7) chleb zwykły P 80g; (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 250g (1, 7, 9) Pulpet drobiowy z warzywami w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem P 70g (7) banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń jagłany z truskawkami P 250g (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 2124.4 kcal B 99.9 g T 72.1 g W 284.8 g SFA 31.7 g Cukry 55.9 g Sól 5.9 g Błonnik 30.0 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) 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;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Sos meksykański z czer.fasolą P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Salata z sosem z maślanki i nasionami słonecznika P 40g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 150g; (1)	Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; nektarynka świeża P 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;	Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (7)	serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 2007.9 kcal B 91.7 g T 64.4 g W 278.0 g SFA 26.3 g Cukry 89.5 g Sól 5.3 g Błonnik 28.2 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (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;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Bitki drobiowe w sosie jarzynowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi z olejem P 120g ziemniaki P 250g;	Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 200g; jogurt naturalny P 150g; (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ 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	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;	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	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;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)	jogurt naturalny P 150g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1917.6 kcal B 90.6 g T 66.6 g W 251.7 g SFA 27.8 g Cukry 55.9 g Sól 5.7 g Błonnik 25.8 g	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 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Bukiet warzyw gotowany P 120g Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym P 200g (1, 3)	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń na mleku PCZ 250g (1, 3, 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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1875.7 kcal B 85.6 g T 63.3 g W 254.4 g SFA 24.0 g Cukry 38.8 g Sól 7.1 g Błonnik 28.3 g	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 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) Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9) Szaszłyki drobiowe z warzywami P 230g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 150g 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 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Mus owocowy BIO Lupilu 100g;	serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1939.9 kcal B 83.6 g T 65.1 g W 265.0 g SFA 26.4 g Cukry 59.4 g Sól 5.8 g Błonnik 20.4 g	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (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;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 250g (1, 7, 9) Udka faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie koperkowym P 195g (1, 7, 9) Ryż gotowany P 150g Salata z sosem z maślanki P 80g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Mus owocowy BIO Lupilu 100g;	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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 15.07.26 – 24.07.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 2026.8 kcal B 84.1 g T 66.9 g W 288.1 g SFA 28.1 g Cukry 98.6 g Sól 5.8 g Błonnik 34.1 g	Kasza jęczmienna na mleku P 200g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; melon miódowy (żółty) 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;	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;	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;	koktajl truskawkowo-bananowy z chia P 300g (7)	jogurt naturalny P 100g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 3 i 4 PCZ Razem E: 1966.5 kcal B 80.2 g T 63.9 g W 280.5 g SFA 31.0 g Cukry 89.5 g Sól 5.6 g Błonnik 28.1 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; melon miódowy (żółty) 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	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 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) banan 100g; szynka drobiowa 50g; pomidory, czerwone 50g; masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl truskawkowo-bananowy z chia P 300g (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 - tulin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne