

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Sobota 2026-07-25

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1998.0 kcal B 85.5 g T 66.3 g W 281.7 g SFA 30.9 g Cukry 45.2 g Sól 6.5 g Błonnik 33.9 g	Twaróg z koperkiem i słonecznikiem P 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomidory, czerwone 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pierś z kurczaka w ziołach P 30g; ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z malinami PCZ 250g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1876.1 kcal B 79.4 g T 60.5 g W 266.1 g SFA 29.0 g Cukry 44.7 g Sól 5.5 g Błonnik 25.4 g	Twaróg z koperkiem P 70g (7) 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 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 100g; (1) pierś z kurczaka w ziołach P 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Owsianka z malinami PCZ 250g (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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Niedziela 2026-07-26

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2109.1 kcal B 99.4 g T 66.5 g W 292.1 g SFA 27.6 g Cukry 80.1 g Sól 6.5 g Błonnik 29.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g: (7) Chleb żytni razowy P 50g: (1) chleb zwykły P 50g: (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 250g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki z nasionami słonecznika - sałatka P 120g ziemniaki 150g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Sos tatarski P 50g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; Chleb żytni razowy P 50g: (1) chleb zwykły P 50g: (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna z musem jabłkowym P 250g (1, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g: (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1919.4 kcal B 86.1 g T 63.1 g W 261.3 g SFA 27.9 g Cukry 78.0 g Sól 5.6 g Błonnik 21.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g: (7) chleb zwykły P 80g: (1) pomidory, czerwone 50g; Deliser Ser twarogowy P 40g: (7) Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g: (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki 150g;	Jajko gotowane PCZ 25g (3) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g: (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g: (7) sałata masłowa 5g;	Kasza manna na gęsto z musem jabłkowym P 200g (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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Poniedziałek 2026-07-27

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1975.8 kcal B 97.1 g T 65.4 g W 266.8 g SFA 30.1 g Cukry 67.6 g Sól 6.6 g Błonnik 36.4 g	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 50g; papryka czerwona świeża P 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Pierś ala pizza P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Surówka z marchewki z olejem 120g ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Twaróg z nasionami dyni i pietruszką P 60g (7) jabłko 200g; Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (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)	jogurt naturalny P 100g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1850.0 kcal B 80.7 g T 60.8 g W 257.4 g SFA 28.0 g Cukry 60.5 g Sól 6.6 g Błonnik 26.1 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 prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Pulpet drobiowy z warzywami w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3) Surówka z marchwi z olejem P 120g ziemniaki P 150g;	Twaróg z pietruszką P 50g (7) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Jabłko pieczone PCZ 200g chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa drobiowa P 30g; (1, 2, 6, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z szynką i warzywami dieta P 150g (1, 2, 6, 7, 9, 10)	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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Wtorek 2026-07-28

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2047.0 kcal B 97.3 g T 62.4 g W 289.4 g SFA 32.4 g Cukry 67.5 g Sól 6.0 g Błonnik 31.8 g	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g 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 15g; (7)	Zraziki z soczewicą duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza pęczak z warzywami P 150g (1) Buraczki - sałatka P 120g Zupa jarzynowa dieta P 250g (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 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 150g; Serek wiejski P 150g; (7)	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1855.4 kcal B 92.6 g T 62.2 g W 240.9 g SFA 42.4 g Cukry 73.8 g Sól 6.3 g Błonnik 21.4 g	Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;	Zupa jarzynowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie pietruszkowym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki P 150g;	Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 150g; (7)	sok jabłkowy P 200g;

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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Środa 2026-07-29

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2104.4 kcal B 98.8 g T 66.4 g W 294.9 g SFA 28.5 g Cukry 67.5 g Sól 6.2 g Błonnik 35.8 g	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 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (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 250g (1, 3, 7, 9) Salata z sosem z maślanki P 80g (7) Gulasz z warzyw z cieciorą P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Makaron pełnoziarno gotowany P 150g (1, 6)	Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9) 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) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z truskawkami P 250g (1, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1946.0 kcal B 88.8 g T 58.8 g W 277.8 g SFA 31.2 g Cukry 92.8 g Sól 5.1 g Błonnik 27.9 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem P 50g (7) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;	Gulasz drobiowy z warzywami P 150g (1) Salata z sosem z maślanki P 80g (7) Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 250g (1, 3, 7, 9) ziemniaki P 200g;	Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 150g;	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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Czwartek 2026-07-30

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1943.5 kcal B 90.1 g T 60.8 g W 274.4 g SFA 24.7 g Cukry 69.1 g Sól 5.7 g Błonnik 34.0 g	Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 50g; chleb zwykły P 40g; (1) Chleb żytni razowy P 40g; (1) 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 250g (1, 7, 9) Surówka z marchwi z olejem P 120g Kompot P 250g Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) ziemniaki 250g;	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) Chleb żytni razowy P 40g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z owocami P 250g (7)	jogurt naturalny P 100g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1912.4 kcal B 88.0 g T 62.6 g W 261.7 g SFA 25.1 g Cukry 70.9 g Sól 5.6 g Błonnik 26.8 g	Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 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;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Surówka z marchwi z olejem P 120g Kompot P 250g Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) ziemniaki 150g;	Ryba po grecku P diet 150g (4, 9) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) chleb zwykły P 80g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z musem jabłkowym P 250g (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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Piątek 2026-07-31

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2069.7 kcal B 99.4 g T 62.3 g W 293.4 g SFA 30.0 g Cukry 47.8 g Sól 6.2 g Błonnik 34.4 g	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3) 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) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem i cieciorą P 250g (1, 9) Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 150g (1, 3, 4, 7) Bukiet warzyw gotowany z sezamem P 120g (11) ziemniaki 150g;	Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 150g (1, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1982.2 kcal B 87.6 g T 62.8 g W 278.6 g SFA 29.1 g Cukry 42.7 g Sól 6.1 g Błonnik 26.6 g	Płatki owsiane na mleku P 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 4, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) ziemniaki 200g;	Twaróg z koperkiem P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 80g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z szynką i warzywami dieta P 150g (1, 2, 6, 7, 9, 10)	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 – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Sobota 2026-08-01

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2020.2 kcal B 86.9 g T 68.2 g W 279.8 g SFA 28.3 g Cukry 58.8 g Sól 7.9 g Błonnik 31.2 g	Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynka śniadaniowa P 50g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 40g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7)	Pieczeń rzymska w sosie własnym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Zupa marchwiowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Buraczki z nasionami dyni - sałatka P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) gruszka P 150g; pomidory, czerwone 100g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kakao na mleku P 200g (7) Ciasto drożdżowe z kruszonką P 50g (1, 3, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1906.3 kcal B 82.5 g T 64.4 g W 260.1 g SFA 27.3 g Cukry 52.8 g Sól 7.1 g Błonnik 22.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; nektarynka świeża P 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 40g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa marchwiowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Buraczki - sałatka P 120g	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) pomidory, czerwone 100g; 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;	Ciasto drożdżowe z kruszonką i P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 150g (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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – dieta podstawowa P01, d. łatwostrawna P02 – O. Dziecięcy 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Niedziela 2026-08-02

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2093.2 kcal B 106.1 g T 67.2 g W 281.4 g SFA 38.1 g Cukry 81.1 g Sól 7.5 g Błonnik 33.4 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 70g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 10g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (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 150g;	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 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynka śniadaniowa 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)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1967.2 kcal B 91.7 g T 65.3 g W 266.3 g SFA 34.9 g Cukry 89.8 g Sól 5.9 g Błonnik 28.3 g	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 80g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udko faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie pietruszkowym P 200g (1, 7, 9) Marchewka gotowana słupki P 120g (7) ziemniaki P 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 80g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	banan 200g;	kefir 1,5% P (200g) 200g; (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 25.07.26 – 03.08.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

Poniedziałek 2026-08-03

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
dieta podstawowa O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 2085.4 kcal B 93.0 g T 70.6 g W 286.3 g SFA 31.0 g Cukry 37.0 g Sól 7.1 g Błonnik 32.5 g	Lajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 15g; (7)	Koperkowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 150g (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 50g; (1) ser Favita P 40g; (7) chleb zwykły P 40g; (1) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Naleśniki z serem i frużeliną P 200g (1, 3, 7)	Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)
dieta łatwostrawna O. Dziecięcy 5 i 6 PCZ Razem E: 1969.1 kcal B 88.8 g T 62.4 g W 273.6 g SFA 32.4 g Cukry 69.9 g Sól 6.9 g Błonnik 23.7 g	Lajko gotowane PCZ 25g (3) Jabłko pieczone PCZ 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 100g; (1) szynka drobiowa 50g; pomidory, czerwone 50g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Koperkowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g ziemniaki P 200g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynek prasowany P 40g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń na mleku PCZ 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