

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 01.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny</b> /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Smoothie malina – mango na maślanec b/cukru 150ml <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Barszczyk biały z <b>jajkiem</b> i ziemniakami z majerankiem 400ml <b>zawiera seler</b>  Sos neapolitański z włoszczyzną z mięsem wieprzowym mielonym podsmażanym 150g <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> Makaron z pszenicy durum 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Sos neapolitański z włoszczyzną z mięsem wieprzowym mielonym podsmażanym 150g <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> Makaron z pszenicy durum 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Sos neapolitański z włoszczyzną z mięsem wieprzowym mielonym podsmażanym 150g <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> Makaron z pszenicy durum 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk biały z <b>jajkiem</b> i ziemniakami z majerankiem 400ml <b>zawiera seler</b>  Sos neapolitański z włoszczyzną z mięsem wieprzowym mielonym podsmażanym 150g <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> Makaron pełnoziarnisty 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka sopocka 50g/WB + twaróg 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Smoothie malina – mango na maślanec 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 33 Węglowodany 319, cukry 40 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 35 Węglowodany 322, cukry 42 Błonnik 25 Sól 4,4

W kuchni używa się **zboża** zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Zd. względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. /WB + szynka 50g Ketchup 20g ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Fasolka szparagowa gotowana 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Fasolka szparagowa gotowana 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twarożek ziołowy 100g <b>zawiera mleko/WB 150g</b> twarożek Ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twarożek ziołowy 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twarożek ziołowy 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twarożek ziołowy 100g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopecik 10g <b>zawiera jaja, gluten pszenny, mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2199 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 31 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 40 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2325 Białko 105 Tłuszcz 76, nkt 33 Węglowodany 315 cukry 44 Błonnik 22 Sol 3,4

W kuchni używa się żywności zawierającej gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka dębowa 50g/WB + <b>jajko</b> 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka dębowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Salatka warzywna 150g zawiera <b>jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera <b>seler, gluten pszenny</b>  <b>Ryba</b> – morszczuk, panierowana w bułce tartej, smażona 100g zawiera <b>gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i kminkiem, skropiona oliwą extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera <b>seler, gluten pszenny</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera <b>seler, gluten pszenny</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera <b>seler, gluten pszenny</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko/WB + szynka</b> 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Budyń na <b>mleku</b> z sokiem owocowym 150g			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 319, cukry 43 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 322, cukry 27 Błonnik 25 Sól 4,4

W kuchni używa się ~~zboża~~ zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Zd. względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

Weronika Kosińska

## PCM WOŁÓW CZWARTEK 04.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g/WB + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Krem z warzyw zielonych z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b>  Pieczeń wieprzowa z łopatki pieczonej 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z warzyw zielonych z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b>  Pieczeń wieprzowa z łopatki pieczonej 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z warzyw zielonych z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b>  Pieczeń wieprzowa z łopatki pieczonej 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z warzyw zielonych z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b>  Pieczeń wieprzowa z łopatki pieczonej 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Pieczeń drobiowa 50g/WB + <b>jajko 50g</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Jogurcik owocowy 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2270 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 25 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305 cukru 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW PIĄTEK 05.06.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Jajecznica 100g <b>zwiera jaja</b> /WB + szynka 50g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Jajecznica 100g <b>zwiera jaja</b> Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Jajecznica 100g <b>zwiera jaja</b> Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Salatka makaronowa z tuńczykiem, fasolą czerwoną i warzywami 150g <b>zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, gorczycę</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe gotowane 300g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowo - owocowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z ananasek z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe gotowane 300g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowo - owocowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe gotowane 300g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowo - owocowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe b/cukru z mąka pełnoziarnistą gotowane 300g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z ananasek z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> /WB + szynka 50g ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Salatka makaronowa z tuńczykiem, fasolą czerwoną i warzywami 150g <b>zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, gorczycę</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2390 Białko 101 Tłuszcz 86, nkt 33 Węglowodany 311, cukry 40 Błonnik 22 Sól 3,6	Kcal; 2273 Białko 91 Tłuszcz 67, nkt 19 Węglowodany 280 cukry 36 Błonnik 18 Sól 2,5	Kcal; 2273 Białko 91 Tłuszcz 67, nkt 19 Węglowodany 280 cukry 36 Błonnik 18 Sól 2,5	Kcal; 2305 Białko 95 Tłuszcz 76, nkt 25 Węglowodany 299 cukry 38 Błonnik 24 Sól 4,0

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

***Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska***

PCM WOŁÓW SOBOTA 06.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza <b>jęczmień na mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g/WB + twaróg 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 400ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 400ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 400ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 400ml</p>
<b>podw. cukrzycowy</b>				Owoc sezonowy 1szt.
	<p>Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Risotto z mięsem z indyka duszonym, fasolką szparagową i pomidorami 300g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Risotto z mięsem z indyka duszonym, fasolką szparagową i pomidorami 300g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Risotto z mięsem z indyka duszonym, fasolką szparagową i pomidorami 300g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Risotto z mięsem z indyka duszonym, fasolką szparagową i pomidorami 300g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny/WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo - pomidor</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ogórek 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>
<b>podw. ZPO</b>	Mus owocowy 100ml			
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2198 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 28 Węglowodany 312 cukry 25 Sol 4,3</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 4 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 74 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 76, nkt 30 Węglowodany 308 cukry 27 Sol, 4,4</p>



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
	Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b>  Szynka pieczona 50g/WB + jajko 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 400ml	Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b>  Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 400ml	Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b>  Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> herbata 400ml	Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b>  Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> herbata 400ml
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z muesli 150g <b>zawiera mleko, gluten pszenny, z owsa</b>
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b>  Kotlet schabowy panierowany, smażony 100g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym z koperkiem, z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b>  Schab pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b>  Schab pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b>  Schab pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym, koperkiem, z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> /WB 100g twaróg Dżem 20g Ogórek 100g, zpo – papryka pieczona  Herbata 400ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 400 ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 400 ml	Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 70g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20 Ogórek 100g  Herbata 400ml
podw. ZPO	Jogurt naturalny z muesli 150g <b>zawiera mleko, gluten pszenny, z owsa</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 25 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305 cukru 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 08.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki <b>jęczmień</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Pieczeń drobiowa 50g/WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmień</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmień</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmień</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Salatka warzywna 150g zawiera <b>jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pieczonego brokuła z dodatkiem ciecierzycy na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera <b>seler</b>  Sos meksykański z mięsem wieprzowym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g zawiera <b>gluten pszenny</b> Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczonego brokuła na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera <b>seler</b>  Sos meksykański z mięsem wieprzowym pieczonym, cukinią i fasolką szparagową 150g zawiera <b>gluten pszenny</b> Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczonego brokuła na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera <b>seler</b>  Sos meksykański z mięsem wieprzowym pieczonym, cukinią i fasolką szparagową 150g zawiera <b>gluten pszenny</b> Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczonego brokuła z dodatkiem ciecierzycy na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera <b>seler</b>  Sos meksykański z mięsem wieprzowym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g zawiera <b>gluten pszenny</b> Ryż brązowy 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> /WB + szynka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g zawiera <b>mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Legumina mleczna z musem truskawkowym 150ml zawiera <b>mleko, gluten pszenny</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 33 Węglowodany 319, cukry 40 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 35 Węglowodany 322, cukry 42 Błonnik 25 Sól 4,4

W kuchni używa się składników zawierających gluten, soję, mleko, jaja, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

\*Ze względu na sezonowość wymieniane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenney</b>  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. /WB + jajko 50g Ketchup 20g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenney</b>  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenney</b>  Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenney</b>  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z olejem rzepakowym z l tłoczenia i koperkiem 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z olejem rzepakowym z l tłoczenia i koperkiem 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka od szwagra 50g/WB + twaróg 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka od szwagra 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopciak 10g <b>zawiera jaja, gluten pszenney, mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2199 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 31 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 40 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2325 Białko 105 Tłuszcz 76, nkt 33 Węglowodany 315 cukry 44 Błonnik 22 Sol 3,4

W kuchni używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> /WB + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Twarożek wiosenny 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza <b>jęczmienna</b> 200g <b>zawiera gluten</b> Surówka warzywna z porem i olejem rzepakowym z l tł. 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza <b>jęczmienna</b> 200g <b>zawiera gluten</b> Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza <b>jęczmienna</b> 200g <b>zawiera gluten</b> Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa wiosenna z kolorową fasolką szparagową i ziemniaczkami 400ml <b>zawiera seler</b>  Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kasza <b>jęczmienna</b> 200g <b>zawiera gluten</b> Surówka warzywna z porem i olejem rzepakowym z l tł. 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka kanapkowa 50g/WB + ser żółty 50g ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka kanapkowa 50g ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 150g <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 319, cukry 43 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 322, cukry 27 Błonnik 25 Sól 4,4

W kuchni używa się ~~zboża~~ zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Zd. względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

Weronika Kosińska

