

PCM WOŁÓW ŚRODA 04.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g ogórek 100g, zpo – pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko-  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Twarożek z warzywami 150g zawiera mleko
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z warzyw zielonych z dodatkiem soczewicy posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler  Pyzy z mięsem wieprzowym 300g/6szt. zawiera jaja Sos pieczarkowy 80ml zawiera gluten pszenne Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler  Pyzy z mięsem wieprzowym 300g/6szt. zawiera jaja Sos potrawkowy 80ml zawiera gluten pszenne Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler  Pyzy z mięsem wieprzowym 300g/6szt. zawiera jaja Sos potrawkowy 80ml zawiera gluten pszenne Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z dodatkiem soczewicy posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler  Pyzy z mięsem wieprzowym 300g/6szt. zawiera jaja Sos pieczarkowy 80ml zawiera gluten pszenne Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z indyka 50g/WB + twaróg 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>Podw. zpo</b>	Deser waniliowy z kolorową galaretką 150g zawiera mleko			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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, truskawki

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

PCM WOŁÓW CZWARTEK 05.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml  Parówki 100g/2szt /WB + szynka 50g Ketchup 20g Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z <b>jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z <b>jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka z indyka 50g pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z <b>jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten <b>pszenny, żytni</b> Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z <b>jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera seler</b>  Filet z dorsza panierowany, smażony 100g <b>zawiera ryby, gluten pszenney, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką z dodatkiem oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml  Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, ryby</b> Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml  Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, ryby</b> Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera seler</b>  Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, ryby</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką z dodatkiem oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Budyń na mleku 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 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, arbuż, nektarynka. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW PIĄTEK 06.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny  Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny  Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Salatka z makaronem razowym z tuńczykiem i groszkiem zielonym 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę, gluten pszenny
<b>OBIAD</b>	Grochówka z kiełbaską i ziemniakami na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml zawiera seler  Pierogi z kapustą i pieczarkami 300g/7szt. zawiera gluten pszenny Surówka z marchewki i chrzanu ze śmietaną 150g zawiera mleko  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Grochówka z kiełbaską i ziemniakami na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml zawiera seler  Pierogi z kapustą i pieczarkami z mąką pełnoziarnistą 300g/7szt. zawiera gluten pszenny Surówka z marchewki i chrzanu ze śmietaną 150g zawiera mleko  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko/WB 150g Ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek 100g zawiera mleko pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek 100g zawiera mleko pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Salatka makaronowa z tuńczykiem i groszkiem zielonym 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę, gluten pszenny			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 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 wymieniane podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

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

PCM WOŁÓW SOBOTA 07.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na mleku 400ml  Paszтет z indyka pieczony 50g <b>zawiera gluten pszenney/WB + szynka 50g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Szynka z indyka 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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Szynka z indyka 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	Kasza gryczana na mleku 400ml  Paszтет z indyka pieczony 50g <b>zawiera gluten pszenney</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml  Risotto z mięsem z indyka i groszkiem zielonym 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml  Risotto z mięsem z indyka i cukinią 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml  Risotto z mięsem z indyka i cukinią 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml  Risotto z mięsem z indyka i groszkiem zielonym 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>mleko</b> Szynka sopočka 50g/ <b>WB + jajko 50g</b> ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney</b> Masło 14g <b>mleko</b> Szynka sopočka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney</b> Masło 14g <b>mleko</b> Szynka sopočka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>mleko</b> Szynka sopočka 50g ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PODW. ZPO</b>	Owoc sezonowy 1szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

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 NIEDZIELA 08.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten  Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenney/ <b>WB + szynka 50g</b> Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b> Masło 14g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Masło 14g <b>mleko</b> Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b> Masło 14g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten  Pieczeń kanapkowa 50g <b>zawiera gluten pszenney</b> Pomidor 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Serek homogenizowany naturalny 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenney</b>  Zraz wielkopolski z kapustą 100g <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenney</b>  Zraz wieprzowy 100g <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b> Ziemniaki 200g Kalańior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenney</b>  Zraz wieprzowy 100g <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b> Ziemniaki 200g Kalańior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenney</b>  Zraz wielkopolski z kapustą 100g <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b> Masło 14g <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b> Masło 14g <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PODW. ZPO</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2157 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

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.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 09.02.2026**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml  Twaróg 50g <b>zawiera mleko/WB 100g</b> Dżem 20g Ogórek 100g, zpo - papryka Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml  Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml  Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 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 <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml  Twaróg 70g <b>zawiera mleko</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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Salatka warzywna 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z buraka z dodatkiem mleka roślinnego ze świeżym koperkiem i pestkami dyni 400ml  Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami mutti 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Makaron z pszenicy durum 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z buraka z dodatkiem mleka roślinnego ze świeżym koperkiem i pestkami dyni 400ml  Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami mutti 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Makaron z pszenicy durum 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z buraka z dodatkiem mleka roślinnego ze świeżym koperkiem i pestkami dyni 400ml  Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami mutti 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Makaron z pszenicy durum 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z buraka z dodatkiem mleka roślinnego ze świeżym koperkiem i pestkami dyni 400ml  Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami mutti 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Makaron z pełnego ziarna 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 dębowa 50g/WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka dębowa 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka dębowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka dębowa 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Smoothie bananowo - czekoladowe na mleku roślinnym 150g			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

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 WTOREK 10.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Parówki 100g/2szt. /WB + szynka 50g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Szynka gotowana 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Twarożek z warzywami 150g zawiera mleko
<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400ml zawiera seler  Udko z kurczaka w sosie curry 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i koperkiem 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki zawiera seler  Udko z kurczaka w sosie curry 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki zawiera seler  Udko z kurczaka w sosie curry 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400ml zawiera seler  Udko z kurczaka w sosie curry 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i koperkiem 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney/WB 150g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Budyń na mleku 150g zawiera mleko, biskopcik pszenney 10g zawiera gluten pszenney, mleko, jaja			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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, arbuż, nektarynka.

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

PCM WOŁÓW ŚRODA 11.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na mleku 400ml  Ser żółty 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Twarożek 50g <b>zawiera mleko</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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Twarożek 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 14g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa ziemniakami i natką pietruszki za wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe 300g <b>zawiera gluten pszenne, mleko, jaja</b> Polewa jogurtowa z truskawkami 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewką i ananasem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe 300g <b>zawiera gluten pszenne, mleko, jaja</b> Polewa jogurtowa z truskawkami 80ml <b>zawiera mleko</b> Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi leniwe 300g <b>zawiera gluten pszenne, mleko, jaja</b> Polewa jogurtowa z truskawkami 80ml <b>zawiera mleko</b> Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa fasolowa ziemniakami i natką pietruszki za wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewką i ananasem, skropiona 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> Szynka drobiowa 50g/ <b>WB 100g</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Owoc sezonowy 1szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 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 CZWARTEK 12.02.2026**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g <b>zawiera jaja/WB + jajko 50g</b>                      Ogórek kiszony 100g                      Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenney, żytni</b>                      Masło 14g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>                      Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Szynka kanapkowa 50g <b>zawiera mleko</b>                      Sałata 20g                      Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b>                      Masło 14g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>                      Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Szynka kanapkowa 50g <b>zawiera mleko</b>                      Sałata 20g                      Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b>                      Masło 14g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>                      Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b></p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g <b>zawiera jaja</b>                      Ogórek kiszony 100g                      Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenney, żytni</b>                      Masło 14g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>                      Herbata 250ml</p>
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Sałatka z buraczków z <b>orzechami 150g zawiera jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zimniakami na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera gluten jęczmienny</b></p> <p>Pulpecik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b>                      Kasza gryczana 200g                      Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z l tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zimniakami na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera gluten jęczmienny</b></p> <p>Pulpecik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b>                      Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenney</b>                      Marchewka gotowana parowo 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zimniakami na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera gluten jęczmienny</b></p> <p>Pulpecik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b>                      Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenney</b>                      Marchewka gotowana parowo 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zimniakami na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera gluten jęczmienny</b></p> <p>Pulpecik wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/80ml <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b>                      Kasza gryczana 200g                      Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z l tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenney, żytni</b>                      Masło 14g <b>mleko</b>                      Szynka od szwagra 50g/<b>WB + twaróg 50g</b>                      Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b>                      Masło 14g <b>mleko</b>                      Szynka od szwagra 50g                      Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenney</b>                      Masło 14g <b>mleko</b>                      Szynka od szwagra 50g                      Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenney, żytni</b>                      Masło 14g <b>mleko</b>                      Szynka od szwagra 50g                      Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PODW. ZPO</b>	Sałatka z buraczków z <b>orzechami 150g zawiera jaja, gorczycę</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308

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 PIĄTEK 13.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz 100g <b>zawiera ryby, seler/WB + szynka 50g</b> 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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz 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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz 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, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Paprykarz 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Pasta z gotowanych warzyw 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Ryba – morszczuk – smażona, panierowana 100g <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <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 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Kaszka mleczna z sosem truskawkowym 150ml <b>mleko, gluten pszenne</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20

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

