

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 05.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pasztet pieczony z formy 50g zawiera gluten pszenny, jaja /WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka z indyka 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka z indyka 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pasztet pieczony z formy 50g zawiera gluten pszenny, jaja Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Sałátka wielowarzywna z majonezem 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Leczo z kiełbaską wieprzową, papryką i cukinią 150g zawiera gluten pszenny Ryż biały paraboliczny 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Leczo z mięsem drobiowym z cukinią i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Ryż biały paraboliczny 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Leczo z mięsem drobiowym z cukinią i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Ryż biały paraboliczny 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml</p> <p>Leczo z kiełbaską wieprzową, papryką i cukinią 150g zawiera gluten pszenny Ryż brązowy 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
Kolacja	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g WB+ jajko 50g Ogórek 100g, zpo - sałata</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Budyń na mleku 150ml zawiera mleko, biskopcziki 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	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, arbus, nektarynka. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW WTOREK 06.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko /WB +szynka Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY	.			Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml zawiera mleko
OBIAD	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kotlet schabowy panierowany 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z 1 tłoczenia i natką pietruszki 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z 1 tłoczenia i natką pietruszki 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka wiejska 50g /WB + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka wiejska 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka wiejska 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 20g zawiera mleko Szynka wiejska 50g ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	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, 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 ŚRODA 07.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Parówki 100g/2szt. WB + szynka 50g Ketchup 20g Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 20g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i pietruszką 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Ryba smażona panierowana - dorsz 100g zawiera ryby, gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej z dodatkiem marchewki z sosem śmietanowo - majonezowym 150g zawiera jaja, mleko, gorczyca</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i pietruszką 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pulpet rybny z dorsza w sosie cytrynowym 100g/80ml 100g zawiera ryby, gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Brokuł gotowany 150g zawiera jaja, mleko, gorczyca</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i pietruszką 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pulpet rybny z dorsza w sosie cytrynowym 100g/80ml 100g zawiera ryby, gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Brokuł gotowany 150g zawiera jaja, mleko, gorczyca</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i pietruszką 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pulpet rybny z dorsza w sosie cytrynowym 100g/80ml 100g zawiera ryby, gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej z dodatkiem marchewki z sosem śmietanowo - majonezowym 150g zawiera jaja, mleko, gorczyca</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 20g mleko</p> <p>Szynka od szwagra 50g WB + ser żółty 50g Ogórek 100g, zpo -ogórek kiszony</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenney Masło 20g mleko</p> <p>Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenney Masło 20g mleko</p> <p>Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 20g mleko</p> <p>Szynka od szwagra 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PODW. ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>

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 08.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler / WB 150g Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g zawiera jaja, gorczyca.
OBIAD	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml Gulasz wieprzowy z dynią i groszkiem z sosem śmietanowym 150g zawiera gluten pszenny, mleko Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml Gulasz wieprzowy z dynią 150g zawiera gluten pszenny, mleko Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml Gulasz wieprzowy z dynią 150g zawiera gluten pszenny, mleko Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml Gulasz wieprzowy z dynią i groszkiem z sosem śmietanowym 150g zawiera gluten pszenny, mleko Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko WB+ szynka 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 250ml
PODW. ZPO	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g zawiera jaja, gorczyca			
Wartości odżywcze	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; 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 PIĄTEK 09.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko WB+ szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka babuni 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka babuni 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Pasta z warzyw mieszanych 150g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym zabieleną śmietanką roślinną 400ml seler Krokiety z kapustą kiszoną i grzybami 300g/3szt. zawiera jaja, gluten pszenny, mleko Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwa z oliwą extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym zabieleną śmietanką roślinną 400ml seler Krokiety zapiekane ruskie 300g/3szt. zawiera jaja, gluten pszenny, mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym zabieleną śmietanką roślinną 400ml seler Krokiety zapiekane ruskie 300g/3szt. zawiera jaja, gluten pszenny, mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym zabieleną śmietanką roślinną 400ml seler Krokiety zapiekane z kapustą kiszoną i grzybami 300g/3szt. zawiera jaja, gluten pszenny, mleko Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwa z oliwą extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko WB +szynka 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Legumina na mleku z sosem owocowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny			
Wartości odżywcze	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 SOBOTA 10.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml Pasta mięsna 100g zawiera jaja, gorczyca, gluten pszenny /WB 150g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml Pasta warzywna 100g zawiera jaja, gorczyca pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml Pasta warzywna 100g zawiera jaja, gorczyca pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml Pasta mięsna 100g zawiera jaja, gorczyca, gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe wysokobłonnikowe 2szt.
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kociotek chłopski z kiełbasą wieprzową, ziemniakami i cukinią 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kociotek chłopski z mięsem z indyka ziemniakami i cukinią 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kociotek chłopski z mięsem z indyka ziemniakami i cukinią 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Kociotek chłopski z kiełbasą wieprzową, ziemniakami i cukinią 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g /WB +twaróg 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Mus owocowy 100ml			
Wartości odżywcze	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.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW NIEDZIELA 11.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 20g/200ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/ WB +szynka 50g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 20g/200ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 20g/200ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 20g/200ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Jogurt naturalny z muesli 150ml zawiera mleko, gluten pszenny, orzechy
Obiad	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g/ WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	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 PONIEDZIAŁEK 12.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Twaróg 50g zawiera mleko/ WB 100g Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Twaróg 70g zawiera mleko pomidor 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Sałátka z burakiem gotowanym i słonecznikiem prażonym 150g zawiera jaja, gorczyca
OBIAD	Zupa krem z dyni na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler Sos a'la Carbonara śmietanowo - serowy z szynką wieprzową i warzywami 150g zawiera mleko Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler Sos biały lekki z szynką wieprzową i warzywami 150g zawiera mleko Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler Sos biały lekki z szynką wieprzową i warzywami 150g zawiera mleko Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler Sos a'la Carbonara śmietanowo - serowy z szynką wieprzową i warzywami 150g zawiera mleko Makaron brązowy 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Szynka dębowa 50g/ WB + ser żółty 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Szynka dębowa 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Szynka dębowa 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Szynka dębowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PODW. ZPO	Kisiel owocowy 150ml, biszkopciki 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 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 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20

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 WTOREK 13.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera mleko/ WB + szynka 50g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera mleko pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g 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 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszennożytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Twarożek z warzywami 150g
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszennożytni Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszennożytni Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszennożytni Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki, zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszennożytni Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszennożytni, jaja /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszennożytni Masło 20g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszennożytni, jaja Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Deser z serka waniliowego z tęczową galaretką 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	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 wymienne podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynką, banan, arbuza, nektarynką.

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

PCM WOŁÓW ŚRODA 14.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko- Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY	.	.	.	Salatka jajeczna 150g zawiera jaja, gorczycę.
OBIAD	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml zawiera seler, gluten żytni Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowa z truskawkami 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten żytni Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowa z truskawkami 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten żytni Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowa z truskawkami 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml zawiera seler, gluten żytni Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Polędwica sopocka /WB + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Polędwica sopocka Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Mus owocowy 100ml			
Wartości odżywcze	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

