

PCM WOŁÓW WTOREK 05.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g /WB + ser żółty 50g zawiera mleko</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>mleku 400ml</p> <p>Szynka dębowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Ryba panierowana smażona – mintaj 100g zawiera jaja, zawiera gluten pszenny</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpety rybne pieczone w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera jaja, ryby, zawiera gluten pszenny</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpety rybne pieczone w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera ryby jaja, gluten pszenny</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpety rybne pieczone w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera ryby, jaja, zawiera gluten pszenny</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
Kolacja	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Pasta mięsna 100g zawiera jaja, gorczycę, gluten pszenny/WB + szynka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Pasta warzywna 100g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Pasta warzywna 100g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 14gzawiera mleko</p> <p>Pasta mięsna 100g zawiera jaja, gorczycę, gluten pszenny</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
podw. ZPO	Koktajl banan – brzoskwinia na jogurcie greckim 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2390</p> <p>Białko 101</p> <p>Tłuszcz 86, nkt 33</p> <p>Węglowodany 311, cukry 40</p> <p>Błonnik 22</p> <p>Sól 3,6</p>	<p>Kcal; 2273</p> <p>Białko 91</p> <p>Tłuszcz 67, nkt 19</p> <p>Węglowodany 280 cukry 36</p> <p>Błonnik 18</p> <p>Sól 2,5</p>	<p>Kcal; 2273</p> <p>Białko 91</p> <p>Tłuszcz 67, nkt 19</p> <p>Węglowodany 280 cukry 36</p> <p>Błonnik 18</p> <p>Sól 2,5</p>	<p>Kcal; 2305</p> <p>Białko 95</p> <p>Tłuszcz 76, nkt 25</p> <p>Węglowodany 299 cukry 38</p> <p>Błonnik 24</p> <p>Sól 4,0</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, gruszką, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

PCM WOŁÓW ŚRODA 06.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Salami 50g/WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni i z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni i z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Salami 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni i z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
podw. cukrzycowy				Salatka makaronowa z tuńczykiem i winogretem 150g zawiera ryby, gluten pszenny
	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Łazanki z kiełbaską wieprzową podsmażaną z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Łazanki z mięsem mielonym podsmażanym i warzywami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Łazanki z mięsem mielonym podsmażanym i warzywami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Makaron pełnoziarnisty z kiełbaską wieprzową podsmażaną z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g twaróg Dżem 20g Ogórek 100g, zpo – papryka pieczona Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Twaróg 70g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 250ml
podw. ZPO	Salatka makaronowa z tuńczykiem i winogretem 150g zawiera ryby, gluten pszenny			
Wartości odżywcze	Kcal; 2198 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,3	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 4 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 74 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 76, nkt 30 Węglowodany 308 cukry 27 Sol, 4,4



PCM WOŁÓW CZWARTEK 07.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. /WB + szynka 50g Ketchup 20g pomidor Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14gmleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14gmleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Szynka z indyka pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14gmleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14gmleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml
podw. cukrzycowy				Serek naturalny homogenizowany 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym i prażonym sonecznikiem 400ml zawiera seler Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym i prażonym sonecznikiem 400ml zawiera seler Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym i prażonym sonecznikiem 400ml zawiera seler Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną, mlekiem kokosowym i prażonym sonecznikiem 400ml zawiera seler Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14gmleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14gmleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14gmleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 250ml
podw. ZPO	Serek waniliowy homogenizowany 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	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, gruszką, mandarynka, banan, arbuza, nektarynka.
Pogrubią czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW PIĄTEK 08.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka od szwagra 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka od szwagra 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
OBIAD	Zupa fasolowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie gotowane 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowa 50ml zawiera mleko Surówka z buraczków z oliwą z oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie gotowane 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowa 50ml zawiera mleko Surówka z buraczków z oliwą z oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie gotowane 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowa 50ml zawiera mleko Surówka z buraczków z oliwą z oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa fasolowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie gotowane z mąką z pełnego ziarna 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowa 50ml zawiera mleko Surówka z buraczków z oliwą z oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka dębowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka dębowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko ogórek 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Kisiel z truskawkami, biszkopciki 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	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. Ze względu na sezonowość wymiennie 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

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Pieczeń drobiowa 50g /WB + jajko 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Pieczeń drobiowa 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową kolorową z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Fasolka po bretońsku 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową kolorową z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową kolorową z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową kolorową z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Fasolka po bretońsku 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko /WB 150g Ogórek 100g, zpo- pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	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, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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



PCM WOŁÓW NIEDZIELA 10.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g /WB +twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 150g zawiera mleko
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Schab pieczony w sosie własnym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia i koperkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Schab pieczony w sosie własnym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Schab pieczony w sosie własnym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Schab pieczony w sosie własnym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia i koperkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	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 żywności zawierającej gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Zg 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 11.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g /WB + jajko 50g Ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
OBIAD	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Gulasz strogonow z mięsem duszonym wieprzowym z cebulką, ogórkiem kiszonym, soczewicą w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Gulasz strogonow z mięsem duszonym wieprzowym z fasolką szparagową, cukinią w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Gulasz strogonow z mięsem duszonym wieprzowym z fasolką szparagową, cukinią w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Gulasz strogonow z mięsem duszonym wieprzowym z cebulką, ogórkiem kiszonym, soczewicą w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100gzawiera gluten pszenny Masło 14gzawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100gzawiera gluten pszenny Masło 14gzawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14gzawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2300 Białko 88 Tłuszcz 82, nkt 33 Węglowodany 312, cukry 34 Błonnik 19 Sól 4,8	Kcal; 2282 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2	Kcal; 2280 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2	Kcal; 2313 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 28 Węglowodany 289, cukry 26 Błonnik 23 Sól 4,5

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.

PCM WOŁÓW WTOREK 12.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Paszтет z indyka pieczonego 50g zawiera gluten pszenney /WB + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Paszтет z indyka pieczonego 50g zawiera gluten pszenney Pomidor 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Salatka warzywna 150g
OBIAD	Zupa wiosenna z na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone w ziołach 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą w sosie majonezowym z koperkiem 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone w ziołach 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone w ziołach 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone w ziołach 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z rzodkwi białej z kukurydzą w sosie majonezowym z koperkiem 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Szynka sopocka 50g /+ twaróg 50g zawiera mleko Ogórek 100g, zpo pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14gzawiera mleko Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14gzawiera mleko Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Szynka sopocka 50g Ogórek 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Ryż na mleku na gęsto z musem truskawkowym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 88, nkt 35 Węglowodany 311 cukry 34 Błonnik 20 Sól 3,9	Kcal; 2267 Białko 99 Tłuszcz 80, nkt 32 Węglowodany 315 cukry 30 Błonnik 21 Sól 3,4	Kcal; 2267 Białko 99 Tłuszcz 80, nkt 32 Węglowodany 315 cukry 30 Błonnik 21 Sól 3,4	Kcal; 2380 Białko 94 Tłuszcz 790, nkt 37 Węglowodany 330 Błonnik 27 Sól 4,2

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 13.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler /WB 150g paprykarz Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Sałatka gyros z kaszą jęczmienną i kurczakiem pieczonym 150g zawiera gluten, jaja, gorczycę
OBIAD	Lekka grochówka z kielbaską pieczoną i majerankiem 400ml zawiera seler Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo – truskawkowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z orzechami 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo – truskawkowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo – truskawkowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka z kielbaską pieczoną i majerankiem 400ml zawiera seler Makaron pełnoziarnisty z serem białym b/cukru300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo – truskawkowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z orzechami 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka pieczona 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Sałatka gyros z kaszą jęczmienną i kurczakiem pieczonym 150g zawiera gluten, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2197 Białko 85 Tłuszcz 85, nkt 36 Węglowodany 321 cukru 31 Błonnik 24 Sól 3,6	Kcal; 2167 Białko 82 Tłuszcz 81, nkt 30 Węglowodany 319 cukru 32 Błonnik 20 Sól 3,6	Kcal; 2167 Białko 82 Tłuszcz 81, nkt 30 Węglowodany 319 cukru 32 Błonnik 20 Sól 3,6	Kcal; 2265 Białko 89 Tłuszcz 87, nkt 37 Węglowodany 321 Błonnik 24 Sól 3,6

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 14.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Jajecznica 100g zawiera jaja /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Jajecznica 100g zawiera jaja Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z muesli 150g zawiera mleko, gluten pszenney, orzechy
OBIAD	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g/2szt. zawiera jaja Ziemniaki gotowane 100g Buraczki tarte z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g/2szt. zawiera jaja Ziemniaki gotowane 100g Buraczki tarte z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g/2szt. zawiera jaja Ziemniaki gotowane 100g Buraczki tarte z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g/2szt. zawiera jaja Ziemniaki gotowane 100g Buraczki tarte z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka gotowana 50g /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka gotowana 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14gzawiera mleko Szynka gotowana 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14gzawiera mleko Szynka gotowana 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Budyń na mleku 150ml zawiera mleko, biskopcziki 10g zawiera gluten pszenney, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	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, gruszka, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

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