

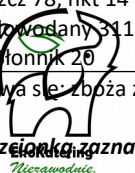
PCM WOŁÓW PIĄTEK 06.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko /WB 150g ogórek 100g, zpo - papryka Pieczywo żytnio - 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 Twarożek ziołowy 100g 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 z cynamonem 400ml Twarożek ziołowy 100g 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 z cynamonem 400ml Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenno-żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. zpo				Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami 150g zawiera ryby, gluten pszenno-żytni, jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa z kolorowej fasolki z kaszą jaglaną zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenno-żytni, mleko, jaja Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej ze śmietaną i orzechami 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa z kolorowej fasolki z kaszą jaglaną zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenno-żytni, mleko, jaja Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa z kolorowej fasolki z kaszą jaglaną zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenno-żytni, mleko, jaja Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa z kolorowej fasolki z kaszą jaglaną zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenno-żytni, jaja Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej ze śmietaną i orzechami 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenno-żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami 150g zawiera ryby, gluten pszenno-żytni, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	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

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



PCM WOŁÓW SOBOTA 07.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Salami 50g /WB +jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szyunka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szyunka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Salami 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny Kociółek chłopski z ziemniakami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny Kociółek chłopski z ziemniakami, cukinią i mięsem z indyka 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny Kociółek chłopski z ziemniakami, cukinią i mięsem z indyka 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny Kociółek chłopski z ziemniakami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szyunka od szwagra 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szyunka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szyunka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szyunka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 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: zióła 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 08.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB +szynka 50g ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane 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	Płatki owsiane 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	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Udko pieczone 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Udko pieczone 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Udko pieczone 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Udko pieczone 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z indyka 50g /WB + jajko 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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka z indyka 50g pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5	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

kliniczny mgr Weronika Kosińska



PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 09.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g /WB + ser żółty 50g zawiera mleko Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Smoothie malina – mango na maślanec b/cukru 150ml zawiera mleko
OBIAD	Barszczyk biały z jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml zawiera seler Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem wieprzowym mielonym 150g zawiera mleko, gluten pszenny, seler Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem wieprzowym mielonym 150g zawiera mleko, gluten pszenny, seler Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem wieprzowym mielonym 150g zawiera mleko, gluten pszenny, seler Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk biały z jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml zawiera seler Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem wieprzowym mielonym 150g zawiera mleko, gluten pszenny, seler Makaron pełnoziarnisty 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g Dżem 20g ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twaróg 70g zawiera mleko ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Smoothie malina – mango na maślanec 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5

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, arbuz, nektarynka.

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

PCM WOŁÓW WTOREK 10.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Parówki 100g/2szt./ WB + szynka 50g Ketchup 20g Ogórek 100g, zpo – pomidor 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 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	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Salatka z buraczków gotowanych ze słonecznikiem 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Rumsztyk z mięsa wieprzowo – drobiowego z dodatkiem ciecierzycy 100g zawiera jaja Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowy 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Rumsztyk z mięsa wieprzowo – drobiowego 100g zawiera jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Rumsztyk z mięsa wieprzowo – drobiowego 100g zawiera jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Rumsztyk z mięsa wieprzowo – drobiowego z dodatkiem ciecierzycy 100g zawiera jaja Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowy 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny, jaja /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny, jaja Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Salatka z buraczków gotowanych ze słonecznikiem 150g zawiera jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	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

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

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

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



PCM WOŁÓW ŚRODA 11.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sok pomidorowy 200ml, waflę ryżowe 2szt
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera seler, gluten pszenny Ryba – mintaj, panierowana w bułce tartej z dodatkiem sezamu 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i kminkiem, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pulpet rybny w sosie cytrynowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, seler Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pulpet rybny w sosie cytrynowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, seler Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pulpet rybny w sosie cytrynowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, seler Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i kminkiem, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny/III +jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Legumina na mleku z mussem owocowym 150g zawiera gluten pszenny			
Wartości odżywcze	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.

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

Wierawodnie

PCM WOŁÓW CZWARTEK 12.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 50g/ WB +twaróg 50g zawiera mleko ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 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 400ml Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 50g ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, goryczce
OBIAD	Krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera gluten pszenny Gulasz wieprzowy z szynki 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem ziemniaczany z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera gluten pszenny Gulasz wieprzowy z szynki 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem ziemniaczany z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera gluten pszenny Gulasz wieprzowy z szynki 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera gluten pszenny Gulasz wieprzowy z szynki 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta mięsna 100g zawiera jaja, goryczkę, gluten pszenny /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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pasta mięsna 100g zawiera jaja, goryczkę, gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, goryczce			
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, goryczkę, 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



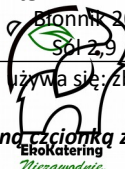
PCM WOŁÓW PIATEK 13.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby /WB+ szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. zpo				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Makaron pełnoziarnisty z serem białym 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 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 wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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



PCM WOŁÓW SOBOTA 14.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka pieczona 50g/ WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka pieczona 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka i groszkiem zielonym 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka i cukinią 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka i cukinią 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Risotto z ryżu brązowego z mięsem z indyka i groszkiem zielonym 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko /WB 150g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Budyń na mleku 150ml			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5

W kuchni używamy męki z pszennej 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 zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



PCM WOŁÓW NIEDZIELA 15.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenney, jaja /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo - ogórek kiszony Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka kanapkowa 50g zawiera mleko Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka kanapkowa 50g zawiera mleko Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenney, jaja Ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z muesli 150g zawiera gluten pszenney, orzechy, mleko
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml
PODW. ZPO	Jogurt naturalny z muesli 150g zawiera gluten pszenney, orzechy, mleko			
Wartości odżywcze	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, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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