

PCM WOŁÓW SOBOTA 14.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Twaróg 50g <b>zawiera mleko /WB 100g</b> Dżem 20g Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Twaróg 70g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b></p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną, mięsem wieprzowym mielonym i pieczarkami 300g <b>zawiera gluten pszenney</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b></p> <p>Łazanki z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami mieszanyymi 300g <b>zawiera gluten pszenney</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b></p> <p>Łazanki z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami mieszanyymi 300g <b>zawiera gluten pszenney</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenney, seler</b></p> <p>Makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną, mięsem wieprzowym mielonym i pieczarkami 300g <b>zawiera gluten pszenney</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g <b>/WB 100g</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
<b>PODW. ZPO</b>	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	<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>

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuzy, nektarynka. **Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW NIEDZIELA 15.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszeniczny /WB +jajko 50g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszeniczny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszeniczny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszeniczny</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszeniczny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Serek homogenizowany naturalny 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszeniczny</b>  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml <b>zawiera gluten pszeniczny</b> Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem i oliwa extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszeniczny</b>  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml <b>zawiera gluten pszeniczny</b> Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszeniczny</b>  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml <b>zawiera gluten pszeniczny</b> Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszeniczny</b>  Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml <b>zawiera gluten pszeniczny</b> Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem i oliwa extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszeniczny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko /WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo – papryka pieczona  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszeniczny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszeniczny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>gluten pszeniczny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2157 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 16.02.2026**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na mleku 400ml  Salami 50g/III /WB + jajko 50g pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Szynka z kurczaka 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 z kurczaka 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 gryczana na mleku 400ml  Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Koktajl truskawkowy na kefirze b/cukru z dodatkiem nasion chia 150ml zawiera mleko
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z marchewką i cukinią 150g zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z marchewką i cukinią 150g zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g zawiera gluten pszenny Ryż brązowy 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny / WB + twaróg 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 150ml zawiera mleko			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 17.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml  Jajecznica 100g zawiera jaja /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 400ml  Jajecznica 100g zawiera jaja 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  Szynka gotowana 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Twarożek z warzywami 150g zawiera mleko
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenne  Kotlet panierowany z piersi kurczaka 100g zawiera jaja, zawiera gluten pszenne Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenne  Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenne  Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenne  Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka sopocka 50g /WB + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka sopocka 50g Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Legumina na mleku z mussem owocowym 150g zawiera gluten pszenne			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,9	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 ŚRODA 18.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b>  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler /WB 150g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b>  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b>  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml <b>zawiera gluten</b>  Paprykarz firmowy 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Lekka grochówka na bulionie warzywnym z ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Krokiety z pieczarkami i serem żółtym 350g/3szt. <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> Polewa jogurtowo – ziołowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z musem z brzoskwini, skropiona oliwą oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Krokiety zapiekane z mięsem mielonym i warzywami 300g/3szt. <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> Polewa jogurtowo – ziołowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler</b>  Krokiety zapiekane z mięsem mielonym i warzywami 300g/3szt. <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> Polewa jogurtowo – ziołowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka na bulionie warzywnym z ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Krokiety zapiekane z mięsem mielonym i warzywami 300g/3szt. <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> Polewa jogurtowo – ziołowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z musem z brzoskwini, skropiona oliwą oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g/ <b>WB 100g</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Owoc sezonowy 1szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuź, nektarynka. **Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM WOŁÓW CZWARTEK 19.02.2026**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten  Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenney, jaja /WB +jajko 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 delikatna 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 delikatna 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
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g zawiera jaja, gorczyca  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml zawiera seler  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml zawiera seler  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g zawiera jaja, gorczyca  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g /WB +ser żółty 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 200 ml
<b>PODW. ZPO</b>	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczycę	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczycę	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczycę	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczycę
<b>Dodatkowa kolacja</b>	Kanapka z chleba pszenney z masłem, sałatą, szynką wieprzową i pomidorem 60g zawiera gluten pszenney, mleko	Kanapka z chleba pszenney z masłem, sałatą, szynką wieprzową i pomidorem 60g zawiera gluten pszenney, mleko	Kanapka z chleba pszenney z masłem, sałatą, szynką wieprzową i pomidorem 60g zawiera gluten pszenney, mleko	Kanapka z chleba razowego z masłem, sałatą, szynką wieprzową i pomidorem 60g zawiera gluten pszenney, mleko
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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

PCM WOŁÓW PIĄTEK 20.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twarożek domowy 100g <b>zawiera mleko /WB 150g</b> ogórek 100g, zpo – papryka pieczona Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twarożek domowy 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twarożek domowy 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twarożek domowy 100g <b>zawiera mleko</b> ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Sałátka wielowarzywna 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną roślinną <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym, zabelana śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera gluten pszenne, seler</b>  Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml <b>zawiera ryby, gluten pszenne, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <b>zawiera mleko /WB +szynka 50g</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 100g <b>zawiera mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Sałátka wielowarzywna 150g <b>zawiera jaja, gorczycę</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20

Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuza, nektarynka. **Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW SOBOTA 21.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Pasta mięsna 100g zawiera gorczycę jaja /WB 150g 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	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenno-żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<b>OBIAD</b>	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wieprzowym, kiełbaską i śliwką suszoną 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g zawiera gluten pszenno-żytni Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g zawiera gluten pszenno-żytni Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler  Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wieprzowym, kiełbaską i śliwką suszoną 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g /WB + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenno-żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Budyń na mleku 150g, biszkopeciki 2szt. zawiera gluten pszenno-żytni, mleko, jaja			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka, truskawki

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

PCM WOŁÓW NIEDZIELA 22.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Salami 50g / <b>WB + jajko 50g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Szynka dębowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Szynka dębowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku</b> 400ml  Salami 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b>  Gulasz wieprzowy 150g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej marchewką z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b>  Gulasz wieprzowy 150g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b>  Gulasz wieprzowy 150g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b>  Gulasz wieprzowy 150g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej marchewką z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g / <b>WB</b> 100g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Owoc sezonowy 1szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbus, nektarynka. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 23.02.2026**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Twaróg 50g <b>zawiera mleko /WB 100g</b> Dżem 20g ogórek 100g, zpo – papryka pieczona Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Twaróg 70g <b>zawiera mleko</b> ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Koktajl brzoskwiowo - malinowy na maślanie b/cukru 150ml <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>zawiera seler</b>)</p> <p>Wieprzowina w kawałkach z papryką i pieczarkami w sosie śmietanowym 150g <b>zawiera mleko</b> Kasza gryczana 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>zawiera seler</b>)</p> <p>Wieprzowina w kawałkach z cukinią i marchewką sosie śmietanowym 150g <b>zawiera mleko</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>zawiera seler</b>)</p> <p>Wieprzowina w kawałkach z cukinią i marchewką sosie śmietanowym 150g <b>zawiera mleko</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>zawiera seler</b>)</p> <p>Wieprzowina w kawałkach z papryką i pieczarkami w sosie śmietanowym 150g <b>zawiera mleko</b> Kasza gryczana 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
<b>PODW. ZPO</b>	Koktajl brzoskwiowo - malinowy na maślanie 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

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

