

PCM WOŁÓW CZWARTEK 15.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Pasta mięsna z porem 100g zawiera gluten pszenney, jaja, gorczycę /WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Pasta mięsna z porem 100g zawiera gluten pszenney, jaja, gorczycę Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Schab pieczony w sosie własnym 100g/80ml zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Schab pieczony w sosie własnym 100g/80ml zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Schab pieczony w sosie własnym 100g/80ml zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Schab pieczony w sosie własnym 100g/80ml zawiera gluten pszenney Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB +szynka 50g Ogórek 100g, ZPO - pomidor Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 250ml
PODW. ZPO	Legumina mleczna z musem truskawkowym 150g zawiera mleko, gluten pszenney			
Wartości odżywcze	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW PIĄTEK 16.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Twarożek 100g zawiera mleko/ WB 150g 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 Twarożek 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	Kasza gryczana na mleku 400ml Twarożek 100g zawiera mleko 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 Twarożek 100g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałátka z winogretem 150g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Ryba mintaj, panierowana 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i ananasa z dodatkiem oliwy z oliwek extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabieleną śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i ananasa z dodatkiem oliwy z oliwek extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby/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 Paprykarz 100g zawiera ryby Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Wafelek 1szt zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW SOBOTA 17.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka gotowana 50g /WB + twaróg 50g Ogórek 100g ZPO - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka gotowana 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z muesli 150ml zawiera mleko, gluten pszenne, orzechy
OBIAD	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml Łazanki z kapusty kiszzonej z mięsem mielonym z indyka 300g zawiera gluten pszenne Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszanymi 300g zawiera gluten pszenne Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszanymi 300g zawiera gluten pszenne Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml Łazanki z kapusty kiszzonej z mięsem mielonym z indyka 300g zawiera gluten pszenne Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenne /WB + jajko 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurt owocowy 150ml 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, 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 NIEDZIELA 18.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka babuni 50g /WB + ser żółty 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 manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka babuni 50g 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 babuni 50g 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 babuni 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenne Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenne Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z dodatkiem marchewki i koperku z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenne Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenne Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenne Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenne Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenne Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenne Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z dodatkiem marchewki i koperku z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g WB + twaróg 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 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 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

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 19.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Serek kanapkowy 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Serek kanapkowy 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko pomidor 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY				Koktajl z czerwonych owoców na kefirze z dodatkiem nasion chia 150ml zawiera mleko
OBIAD	Zupa krem z pieczonego kalafiora z ciecierzycą, z dodatkiem mleka kokosowego, posypana grzankami 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Sos brokułowo - śmietanowy z mięsem drobiowym 150g zawiera gluten pszenny, zawiera mleko Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z dodatkiem mleka kokosowego, posypana grzankami 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Sos brokułowy z mięsem drobiowym 150g zawiera gluten pszenny, zawiera mleko Makaron pszenny 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z dodatkiem mleka kokosowego, posypana grzankami 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Sos brokułowy z mięsem drobiowym 150g zawiera gluten pszenny, zawiera mleko Makaron pszenny 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z ciecierzycą z dodatkiem mleka kokosowego, posypana grzankami 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Sos brokułowo - śmietanowy z mięsem drobiowym 150g zawiera gluten pszenny, zawiera mleko Makaron pełnoziarnisty 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g Dżem 20g ogórek 100g ZPO - papryka Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Twaróg 70g zawiera mleko ogórek 100g Herbata 250 ml
PODW. ZPO	Koktajl z czerwonych owoców na kefirze z dodatkiem nasion chia 150ml zawiera 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, 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 20.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki na ciepło 100g/2szt. WB + ser żółty 50g Ketchup 20g Ogórek 100g ZPO - pomidor</p> <p>Pieczycwo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczycwo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka z indyka 50g pomidor 100g</p> <p>Pieczycwo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g</p> <p>Pieczycwo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Sałátka wielowarzywna z dodatkiem majonezu 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pierś panierowania drobiowa 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczycwo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny, jaja / WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczycwo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczycwo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczycwo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny, jaja Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Pudding ryżowy na mleku z musem owocowym 120g			
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

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 21.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /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	Kasza jęczmienna 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	Kasza jęczmienna 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	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Salatka z buraczków z nasionami słonecznika 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Żurek z kiełbaską i jajeczkiem gotowanym na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml zawiera gluten żytni, jaja Pierogi ruskie 300g/7szt.. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten żytni Pierogi ruskie 300g/7szt... zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten żytni Pierogi ruskie 300g/7szt... zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Żurek z kiełbaską i jajeczkiem gotowanym na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml zawiera gluten żytni, jaja Pierogi ruskie na mące pełnoziarnistej 300g/7szt.. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Ciepła kolacja Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Zupa flakowa 400ml zawiera gluten pszenny Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Zupa flakowa 400ml zawiera gluten pszenny Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Zupa flakowa 400ml zawiera gluten pszenny Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Zupa flakowa 400ml zawiera gluten pszenny Herbata 200ml
PODW. ZPO	Salatka z buraczków z nasionami słonecznika 150g zawiera jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

PCM WOŁÓW CZWARTEK 22.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml zawiera gluten pszenney Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney, jaja/ WB 150g Ogórek kiszony 100g 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 zawiera gluten pszenney Pasta warzywna 100g 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 pszenney Pasta warzywna 100g 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 pszenney Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Kapuśniaczek z kapusty kiszony z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml zawiera gluten pszenney Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten jęczmienny Coleslaw z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki i majonezu 150g zawiera jaja, gorczyca Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml zawiera gluten pszenney Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten jęczmienny Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml zawiera gluten pszenney Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten jęczmienny Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszony z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/80ml zawiera gluten pszenney Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten jęczmienny Coleslaw z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki i majonezu 150g zawiera jaja, gorczyca Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g/ WB + jajko 50g Ogórek 100g ZPO - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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

PCM WOŁÓW PIĄTEK 23.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Ser żółty 50g zawiera mleko/WB + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałátka z ryżu brązowego z tuńczykiem i fasolą czerwoną 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Ryba – mintaj, panierowana 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera gluten pszenne, jaja, ryby Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera gluten pszenne, jaja, ryby Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 80g warzyw, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera gluten pszenne, jaja, ryby Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oliwy extra virgin 150g 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 – papryka pieczona 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 pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Twaróg 70g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałátka ryżowa z tuńczykiem i fasolą czerwoną 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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

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

PCM WOŁÓW SOBOTA 24.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny/WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml</p> <p>Bigos z mięsem wieprzowym, kiełbaską i grzybkami suszonymi 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml</p> <p>Bigos z mięsem wieprzowym, kiełbaską i grzybkami suszonymi 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Szynka od szwagra 50g/WB + szynka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100gzawiera gluten pszenny Masło 14g mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100gzawiera gluten pszenny Masło 14g mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PODW. ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>

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

