

PCM WOŁÓW ŚRODA 15.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Pieczeń drobiowa 50g /WB + szynka 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka drobiowa 50g Sałata 20g 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 drobiowa 50g Sałata 20g 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 Pieczeń drobiowa 50g 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				Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i kukurydzą 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z kapusty białej, skropiona oliwą oliwek z natką pietruszki 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Pierogi ruskie z mąką pełnoziarnistą 300g/7szt. zawiera gluten pszenney, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z kapusty białej, skropiona oliwą oliwek z natką pietruszki 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Ciepła kolacja Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kiełbaska pieczona 100g Sos firmowy 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek wiosenny 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek wiosenny 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kiełbaska pieczona 100g Sos firmowy 20g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i kukurydzą 150g zawiera 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 wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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



PCM WOŁÓW CZWARTEK 16.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Parówki 100g/2szt./WB + szynka 50g Ketchup 20g Pomidor 100g 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 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	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka sopocka 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 zawiera gluten Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g 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				Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Kotlet schabowy, smażony 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z rzodkwi, ogórka i kukurydzy z sosem jogurtowo - majonezowym 150g zawiera jaja, gorczyca, mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Schab pieczony 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Schab pieczony 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Schab pieczony 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z rzodkwi, ogórka i kukurydzy z sosem jogurtowo - majonezowym 150g zawiera jaja, gorczyca, mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Ogórek kiszony 100g 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 pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Mus owocowy 100ml			
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, arbuż, nektarynka.

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

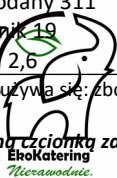
PCM WOŁÓW PIĄTEK 17.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Paszтет pieczony 50g zawiera gluten pszenney /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenney 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenney 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenney 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Paszтет pieczony 50g zawiera gluten pszenney 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				Sałátka z makaronem pełnoziarnistym z tuńczykiem i zielonym groszkiem 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę, gluten pszenney
OBIAD	Lekka grochówka z kielbaską i ziemniakami 400ml zawiera seler Krokiety panierowane smażone z pieczarkami i serem mozzarella 300g/3szt. zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki z rodzynkami ze śmietanką 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym i warzywami 300g/3szt. zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym i warzywami 300g/3szt. zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z kielbaską i ziemniakami 400ml zawiera seler Krokiety zapiekane z pieczarkami i serem mozzarella 300g/3szt. zawiera gluten pszenney, jaja, mleko Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko Surówka z marchewki z rodzynkami ze śmietanką 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenney 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB+ szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenney 100g zawiera gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenney 100g zawiera gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałátka makaronowa z tuńczykiem i zielonym groszkiem 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę, gluten pszenney			
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: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynką, banan, arbus, nektarynką.

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



PCM WOŁÓW SOBOTA 18.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Salatka wielowarzywna 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kociółek chłopski z kiełbaską wieprzową, ziemniakami, papryką i pieczarkami 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kociółek chłopski z mięsem z indyka i cukinią 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kociółek chłopski z mięsem z indyka i cukinią 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kociółek chłopski z kiełbaską wieprzową, ziemniakami, papryką i pieczarkami 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/WB+ szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Budyń z sokiem malinowym 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2157 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17

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, 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 19.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Salami 50g/WB+ jajko 50g ogórek kiszony 100g</p> <p>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</p> <p>Szynka konserwowa 50g Sałata 20g</p> <p>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</p> <p>Szynka konserwowa 50g Sałata 20g</p> <p>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</p> <p>Salami 50g ogórek kiszony 100g</p> <p>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				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny</p> <p>Zraz wielkopolski pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny</p> <p>Zraz wielkopolski pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, Ziemniaki 200g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny</p> <p>Zraz wielkopolski pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, Ziemniaki 200g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny</p> <p>Zraz wielkopolski pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Twarożek wiosenny 100g zawiera mleko/WB+ szynka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Twarożek wiosenny 100g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Twarożek wiosenny 100g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Twarożek wiosenny 100g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>

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

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

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



PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Połudwica sopocka 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	Ryż na mleku 400ml Połudwica sopocka 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 Połudwica sopocka 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 Połudwica sopocka 50g Ogórek 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				Smoothie malina – brzoskwinia z jogurtem i nasionami chia b/cukru 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Indyk w kawałkach z brokułami w sosie śmietanowo – pomidorowym 150g zawiera gluten pszenney, mleko Ryż paraboliczny 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Indyk w kawałkach z brokułami w sosie śmietanowo – pomidorowym 150g zawiera gluten pszenney, mleko Ryż paraboliczny 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Indyk w kawałkach z brokułami w sosie śmietanowo – pomidorowym 150g zawiera gluten pszenney, mleko Ryż paraboliczny 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Indyk w kawałkach z brokułami w sosie śmietanowo – pomidorowym 150g zawiera gluten pszenney, mleko Ryż paraboliczny 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g/WB+ szynka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Smoothie malina – brzoskwinia z jogurtem i nasionami chia 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 29 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



PCM WOŁÓW WTOREK 21.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Paprykarz 100g zawiera ryby, seler/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	Kasza gryczana na mleku 400ml Paprykarz 100g zawiera ryby, seler 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 mleku 400ml Paprykarz 100g zawiera ryby, seler 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 Paprykarz 100g zawiera ryby, seler 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				Pasta warzywna 150g
Obiad	Żurek z kielbaską białą i majerankiem 400ml zawiera seler, gluten żytni Udko z kurczaka w sosie curry 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i sosem majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Udko z kurczaka w sosie curry 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Udko z kurczaka w sosie curry 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml	Żurek z kielbaską białą i majerankiem 400ml zawiera seler, gluten żytni Udko z kurczaka w sosie curry 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i sosem majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko/WB+ szynka 50g Pomidor 100g 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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Budyń na mleku 150g, biszkopciki 10g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja			
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, arbuż, nektarynka.

PCM WOŁÓW ŚRODA 22.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney/WB+ szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni i z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni i z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni i z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Ryba – morskiczek, panierowana smażona 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszony z marchewka, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Pulpet rybny w sosie koperkowy 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja, ryby Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Pulpet rybny w sosie koperkowy 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja, ryby Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Pulpet rybny w sosie koperkowy 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja, ryby Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszony z marchewka, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo czosnkowy 50ml zawiera mleko Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo ziołowy 50ml zawiera mleko Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo ziołowy 50ml zawiera mleko Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo czosnkowy 50ml zawiera mleko Herbata 250ml
PODW. ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g 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



PCM WOŁÓW CZWARTEK 23.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g/WB+ ser żółty 50g zawiera mleko</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g</p> <p>pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>herbata 250ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Krem z warzyw zielonych z ciecierzycą, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pierś z indyka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej z marchewką i sosem majonezowo - śmietanowym 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krem z warzyw zielonych posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pierś z indyka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krem z warzyw zielonych posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pierś z indyka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krem z warzyw zielonych z ciecierzycą, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Pierś z indyka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej z marchewką i sosem majonezowo - śmietanowym 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Twaróg 50g zawiera mleko/WB 100g twaróg</p> <p>Dżem 20g</p> <p>Ogórek 100g, zpo - pomidor</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Twaróg 50g zawiera mleko</p> <p>Dżem 20g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Twaróg 50g zawiera mleko</p> <p>Dżem 20g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni</p> <p>Masło 14g mleko</p> <p>Twaróg 50g zawiera mleko</p> <p>Dżem 20g</p> <p>Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PODW. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298</p> <p>Białko 90</p> <p>Tłuszcz 78, nkt 14</p> <p>Węglowodany 331</p> <p>Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2136</p> <p>Białko 87</p> <p>Tłuszcz 66 nkt 11</p> <p>Węglowodany 299</p> <p>Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2136</p> <p>Białko 87</p> <p>Tłuszcz 66 nkt 11</p> <p>Węglowodany 299</p> <p>Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2258</p> <p>Białko 88</p> <p>Tłuszcz 72, nkt 11</p> <p>Węglowodany 308</p> <p>Błonnik 20</p>



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

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

PCM WOŁÓW PIĄTEK 24.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera 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	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny 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	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 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 Jajecznica 100g zawiera jaja 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 makaronowa z tuńczykiem i zielonym groszkiem 150g zawiera gluten pszenny, ryby, jaja, gorczycę
OBIAD	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – malinowa 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – malinowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Naleśniki z serkiem waniliowym 300g/3szt zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – malinowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kąski drobiowe z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g/ WB+ jajko 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony 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 Szynka konserwowa 50g ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Salatka makaronowa z tuńczykiem i zielonym groszkiem 150g zawiera gluten pszenny, ryby, 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: roślin 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



11. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska