

PCM WOŁÓW PIĄTEK 15.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Parówki z indyka 100g/2szt. /WB + twaróg 50g zawiera mleko Ketchup 20g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Parówki z indyka 100g/2szt. Ketchup 20g 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 Szynka sopocka 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 Parówki z indyka 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Salátka makaronowa z tuńczykiem 150g zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml zawiera mleko Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem marchewki ze śmietanką 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabelana śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie cytrynowym 100g/60ml zawiera ryby, jaja, gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem marchewki ze śmietanką 150g zawiera mleko 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 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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Salátka makaronowa z tuńczykiem 150g zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 33 Węglowodany 319, cukry 40 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 35 Węglowodany 322, cukry 42 Błonnik 25 Sól 4,4



W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymienione podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.
Pogrubiłą czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW SOBOTA 16.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Pieczeń drobiowa 50g /WB + jajko 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Pieczeń drobiowa 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka, fasolką szparagową i pomidorami 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka, fasolką szparagową i pomidorami 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka, fasolką szparagową i pomidorami 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Risotto z mięsem z indyka, fasolką szparagową i pomidorami 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g twaróg 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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twaróg 70g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Kisiel z truskawkami 150g, biszopczek 10g zawiera jaja, gluten pszenny, mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2199 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 31 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 40 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2325 Białko 105 Tłuszcz 76, nkt 33 Węglowodany 315 cukry 44 Błonnik 22 Sol 3,4

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

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

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



PCM WOŁÓW NIEDZIELA 17.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona 50g/WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym z koperkiem, 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 zawiera seler, gluten pszenne</p> <p>Schab pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne</p> <p>Schab pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne</p> <p>Schab pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym, koperkiem, 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 Szynka kanapkowa 50g /WB + ser żółty 50g zawiera mleko</p> <p>pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
podw. ZPO	Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 319, cukry 43 Błonnik 25 Sól 4</p>	<p>Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8</p>	<p>Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8</p>	<p>Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 322 cukry 27 Błonnik 25 Sól 4,4</p>

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

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

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

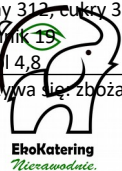


PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 18.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Paszтет z indyka 50g zawiera gluten pszenny /WB + jajko 50g Ogórek 100g, zpo - sałata 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 Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Paszтет z indyka 50g zawiera gluten pszenny Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Salatka wielowarstwowa 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa krem z pieczonej cukinii z dodatkiem ciecierzycy i mleka kokosowego, posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym smażonym z marchewką, cebulka i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczonej cukinii mlekiem kokosowym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym smażonym z marchewką, cebulka i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczonej cukinii mlekiem kokosowym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym smażonym z marchewką, cebulka i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z dodatkiem ciecierzycy i mleka kokosowego, posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym smażonym z marchewką, cebulka i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron pełnoziarnisty 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Budyń na mleku 150ml zawiera mleko, biszkopciki 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2300 Białko 88 Tłuszcz 82, nkt 33 Węglowodany 312, cukry 34 Błonnik 15 Sól 4,8	Kcal; 2282 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2	Kcal; 2280 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2	Kcal; 2313 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 28 Węglowodany 289, cukry 26 Błonnik 23 Sól 4,5

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

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



EkoKatering
Niezawodnie.

PCM WOŁÓW WTOREK 19.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka drobiowa 50g /WB szynka 100g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Masło 14g zawiera mleko Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z muesli 150g zawiera mleko, gluten pszenny, z owsa
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Kotlet panierowany z piersi kurczaka 100g zawiera jaja, zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem zielonym i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem zielonym i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarozek wiosenny 100g zawiera mleko /WB twarozek 150g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twarozek wiosenny 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twarozek wiosenny 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarozek wiosenny 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 88, nkt 35 Węglowodany 311 cukry 34 Błonnik 20 Sól 3,9	Kcal; 2267 Białko 99 Tłuszcz 80, nkt 32 Węglowodany 315 cukry 30 Błonnik 21 Sól 3,4	Kcal; 2267 Białko 99 Tłuszcz 80, nkt 32 Węglowodany 315 cukry 30 Błonnik 21 Sól 3,4	Kcal; 2380 Białko 94 Tłuszcz 790, nkt 37 Węglowodany 330 Błonnik 27 Sól 4,2

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

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 20.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler /WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler pomidor 100g Pieczywo 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 zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler pomidor 100g Pieczywo 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 zawiera gluten Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Owoc Sałatka gyros z kaszą jęczmienną, fasolą i kurczakiem pieczonym 150g zawiera gluten, jaja, gorczycę
OBIAD	Żurek z kiełbaską wieprzową, jajkiem i ziemniakami 400ml zawiera seler, gluten żytni Pierogi leniwe gotowane 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – porzeczkowa 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z ananasem i oliwą extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi leniwe gotowane 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – porzeczkowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi leniwe gotowane 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – porzeczkowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Żurek z kiełbaską wieprzową, jajkiem i ziemniakami 400ml zawiera seler, gluten żytni Pierogi leniwe z mąką pełnoziarnistą gotowane 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z ananasem i oliwą extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Sałatka gyros z kaszą jęczmienną, fasolą i kurczakiem pieczonym 150g zawiera gluten, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2197 Białko 85 Tłuszcz 85, nkt 36 Węglowodany 321 cukry 31 Błonnik 24 Sól 3,6	Kcal; 2167 Białko 82 Tłuszcz 81, nkt 30 Węglowodany 319 cukru 32 Błonnik 20 Sól 3,6	Kcal; 2167 Białko 82 Tłuszcz 81, nkt 30 Węglowodany 319 cukru 32 Błonnik 20 Sól 3,6	Kcal; 2265 Białko 89 Tłuszcz 87, nkt 37 Węglowodany 321 Błonnik 24 Sól 3,6

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

Ze względu na sezonowość wymienione 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 CZWARTEK 21.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. /WB + szynka 50g Ketchup 20g Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g 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 Szynka drobiowa 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 Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z muesli 150g zawiera mleko, gluten pszenny, orzechy
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z kapusty białej ze świeżym koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g zawiera gluten pszenny Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z kapusty białej ze świeżym koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka gotowana 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka gotowana 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Ryż na mleku z mussem owocowym 150g			
Wartości odżywcze	Kcal; 2270 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 25 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305 cukru 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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

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

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

PCM WOŁÓW PIĄTEK 22.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Pasztet z indyka 50g zawiera gluten pszenny /WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten mleku 400ml</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g 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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Pasztet z indyka 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, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
podw. cukrzycowy				Twarożek wiosenny 150g zawiera mleko
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Ryba – mintaj, smażona panierowana z dodatkiem sezamu 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej z kminkiem z oliwą z oliwek i natką pietruszki 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpety rybne w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera jaja, ryby, zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpety rybne w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera ryby jaja, gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpety rybne w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera ryby, jaja, zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
Kolacja	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko/WB + szynka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
podw. ZPO	Budyń na mleku 150g, biskopczyk 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2390 Białko 101 Tłuszcz 86, nkt 33 Węglowodany 311, cukry 40 Błonnik 22 Sól 3,6	Kcal; 2273 Białko 91 Tłuszcz 67, nkt 19 Węglowodany 280 cukry 36 Błonnik 18 Sól 2,5	Kcal; 2273 Białko 91 Tłuszcz 67, nkt 19 Węglowodany 280 cukry 36 Błonnik 18 Sól 2,5	Kcal; 2305 Białko 95 Tłuszcz 76, nkt 25 Węglowodany 299 cukry 38 Błonnik 24 Sól 4,0

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.

PCM WOŁÓW SOBOTA 23.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 50g /WB szynka 100g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
podw. cukrzycowy				Sok pomidorowy 200ml,, wafle ryżowe 2szt.
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Łazanki z kielbaską wieprzową podsmażaną z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Łazanki z mięsem mielonym podsmażanym i warzywami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Łazanki z mięsem mielonym podsmażanym i warzywami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler Makaron pełnoziarnisty z kielbaską wieprzową podsmażaną z kapustą kiszoną i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko /WB twaróg 100g Dżem 20g Ogórek 100g, zpo – papryka pieczona Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twaróg 70g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 250ml
podw. ZPO	Mus owocowy 100ml			
Wartości odżywcze	Kcal; 2198 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 28 Węglowodany 312 cukry 25 Sol 4,3	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 4 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 74 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 76, nkt 30 Węglowodany 308 cukry 27 Sol, 4,4



PCM WOŁÓW NIEDZIELA 24.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera mleko</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g /WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera mleko</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko herbata 250ml</p>
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Kotlet mielony pożarski pieczony 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml</p>
podw. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 25 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305 cukru 24 Błonnik 19 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4</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

