

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 16.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z indyka 50g /WB +jajko 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z indyka 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 z indyka 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 z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Smoothie malina – mango na maśle b/cukru 150ml zawiera mleko
OBIAD	Lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kurczak w kawałkach z kalafiolem i papryką w sosie maślano - pomidorowym z mlekiem kokosowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kurczak w kawałkach z kalafiolem w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kurczak w kawałkach z kalafiolem w sosie pomidorowym z mlekiem kokosowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny Ryż biały 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Kurczak w kawałkach z kalafiolem i papryką w sosie maślano - pomidorowym z mlekiem kokosowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB+ szynka 50g ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Smoothie malina – mango na maśle b/cukru 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5

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

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



PCM WOŁÓW WTOREK 17.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g twaróg Dżem 20g 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 Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 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 manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 70g 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 wielowarzywna 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Barszczyk czerwony z ziemniaczkami na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki i marchewki z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniaczkami na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniaczkami na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniaczkami na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego, papryki i marchewki z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g/WB+ ser żółty 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałátka wielowarzywna 150g zawiera jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

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

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

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



PCM WOŁÓW ŚRODA 18.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Parówki 100g/2szt. /WB+ szynka 50g Ketchup 20g ogórek 100g, zpo pomidor Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g 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				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – brzoskwiniowa 80g zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z orzechami i śmietaną 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – brzoskwiniowa 80g zawiera mleko Marchewka gotowana 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – brzoskwiniowa 80g zawiera mleko Marchewka gotowana 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierogi leniwe z mąką pełnoziarnistą 300g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja Polewa jogurtowo – brzoskwiniowa 80g zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z orzechami i śmietaną 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Skrzydółka pieczone 300g/3szt. Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Skrzydółka pieczone 300g/3szt. Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Skrzydółka pieczone 300g/3szt. Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Skrzydółka pieczone 300g/3szt. Herbata 200ml
PODW. ZPO	Legumina na mleku z mussem owocowym 150g zawiera gluten pszenny			
Wartości odżywcze	Kcal; 2157 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	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 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



EhoKatering
Niecałkowicie.

PCM WOŁÓW CZWARTEK 19.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko/WB+ szynka 50g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Koktajl porzeczkowo – truskawkowy na maślanec b/cukru 150ml zawiera mleko
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniaczkami zabelana śmietanką roślinną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Łazanki z kapustą kiszoną, mięsem mielonym drobiowo- wieprzowym i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami zabelana śmietanką roślinną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Łazanki z mięsem mielonym drobiowo- wieprzowym i warzywami mieszanymi 300g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami zabelana śmietanką roślinną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Łazanki z mięsem mielonym drobiowo- wieprzowym i warzywami mieszanymi 300g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami zabelana śmietanką roślinną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną, mięsem mielonym drobiowo- wieprzowym i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 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 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 Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Koktajl porzeczkowo – truskawkowy na maślanec 150ml zawiera 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 PIATEK 20.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Jajecznica 100g zawiera jaja/WB+ szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Twaróg 50g zawiera mleko pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml zawiera gluten Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
OBIAD	Żurek z kielbaską i jajkiem z majerankiem 400ml zawiera gluten żytni, seler Naleśniki z twarogiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenne, mleko, jaja Polewa truskawkowo - jogurtowa 80g zawiera mleko Surówka z marchewki tartej ze z jabłkiem i dodatkiem oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Naleśniki z twarogiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenne, mleko, jaja Polewa truskawkowo - jogurtowa 80g zawiera mleko Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym 400ml zawiera seler Naleśniki z twarogiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenne, mleko, jaja Polewa truskawkowo - jogurtowa 80g zawiera mleko Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Żurek z kielbaską i jajkiem z majerankiem 400ml zawiera gluten żytni, seler Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenne, jaja, seler Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej ze z jabłkiem i dodatkiem oliwy extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby, seler/WB+ szynka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby, seler pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby, seler pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby, seler Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

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



PCM WOŁÓW SOBOTA 21.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka od szwagra 50g/WB+ ser żółty 50g Ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka od szwagra 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka od szwagra 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka od szwagra 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny, seler Fasolka po bretońsku 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny, seler Kąski drobiowe z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny, seler Kąski drobiowe z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenny, seler Fasolka po bretońsku 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko/WB 150g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	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 używamy się zbóż 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 NIEDZIELA 22.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Salami 50g zawiera mleko /WB+ szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka drobiowa 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Salami 50g zawiera mleko Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g 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 200 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml
PODW. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 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

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

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

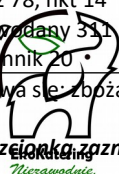
PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 23.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko / WB 150g ogórek 100g, zpo - pomidor</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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g</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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g</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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko ogórek 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				Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym b/cukru 150ml zawiera mleko
OBIAD	<p>Barszcz ukraiński z fasolą Jaś na wywarze jarzynowym, zabieleny śmietaną roślinną 400ml zawiera seler</p> <p>Sos serowo - śmietanowy z kurczakiem w kawałkach z mozzarellą i brokułami 150g zawiera mleko</p> <p>Ryż paraboliczny 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Barszcz ukraiński b/fasoli na wywarze jarzynowym, zabieleny śmietaną roślinną 400ml zawiera seler</p> <p>Sos biały lekki z kurczakiem w kawałkach z mozzarellą i brokułami 150g zawiera mleko</p> <p>Ryż paraboliczny 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Barszcz ukraiński b/fasoli na wywarze jarzynowym, zabieleny śmietaną roślinną 400ml zawiera seler</p> <p>Sos biały lekki z kurczakiem w kawałkach z mozzarellą i brokułami 150g zawiera mleko</p> <p>Ryż paraboliczny 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z fasolą Jaś na wywarze jarzynowym, zabieleny śmietaną roślinną 400ml zawiera seler</p> <p>Sos serowo - śmietanowy z kurczakiem w kawałkach z mozzarellą i brokułami 150g zawiera mleko</p> <p>Ryż brązowy 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g/WB+ jajko 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 331 Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 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 wyrażone składniki 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 WTOREK 24.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney, jaja, gorczycę /WB 150g pasta Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml 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	Kasza gryczana na mleku 400ml 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	Kasza gryczana na mleku 400ml Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenney, jaja, gorczycę 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 kaszą bulgur 150g zawiera gluten pszenney, jaja, gorczycę
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pierś z kurczaka panierowana 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka wielowarzynna z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pierś pieczona 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pierś pieczona 100g z Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pierś pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzynna z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g/WB+ twaróg 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałatka gyros z kaszą bulgur 150g zawiera gluten pszenney, 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: zioła zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.

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

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



PCM WOŁÓW ŚRODA 25.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Parówki 100g/2szt. /WB+ szynka 50g Musztarda 20g zawiera gorczycę 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</p> <p>Parówki 100g/2szt. Musztarda 20g zawiera gorczycę pomidor 100g 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 z indyka 50g Pomidor 100g 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>Parówki 100g/2szt. Musztarda 20g zawiera gorczycę Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka z winogrem 150g
OBIAD	<p>Zupa krem z zielonego groszku z pestkami dyni na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym 400ml zawiera seler</p> <p>Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa malinowo- jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z marchewką i jabłkiem z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z zielonego groszku z pestkami dyni na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym 400ml zawiera seler</p> <p>Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa malinowo- jogurtowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z zielonego groszku z pestkami dyni na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym 400ml zawiera seler</p> <p>Makaron z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa malinowo- jogurtowa 80ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z zielonego groszku z pestkami dyni na wywarze warzywnym z mlekiem kokosowym 400ml zawiera seler</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z serem białym na słodko 300g zawiera gluten pszenney, mleko Polewa malinowo- jogurtowa b/cukru 80ml zawiera mleko Surówka z marchewką i jabłkiem z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
Kolacja	<p>Ciepła kolacja</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Ziemniaczki pieczone 300g Sos jogurtowo – ziołowy 80ml zawiera mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Budyń z sokiem malinowym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 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

