

PCM WOŁÓW WTOREK 24.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 20g/200ml zawiera gluten Parówki na ciepło 100g/2szt. /WB+ jajko 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	Płatki jęczmienne na mleku 20g/200ml zawiera gluten Parówki na ciepło 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 jęczmienne na mleku 20g/200ml 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 20g/200ml zawiera gluten Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g 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 pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Krokiety z kapustą kiszoną i grzybami 300g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Surówka z marchwi i jabłka z cynamonem ze śmietanką 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Krokiety zapiekane z nadzieniem ruskim 300g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Krokiety zapiekane z nadzieniem ruskim 300g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Krokiety zapiekane z kapustą kiszoną i grzybami 300g/3szt. zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Surówka z marchwi i jabłka z cynamonem ze śmietanką 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g /WB+ twaróg 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

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



PCM WOŁÓW ŚRODA 25.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Pieczeń drobiowa 50g 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, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka z indyka 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 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	Kasza gryczana na mleku 400ml Pieczeń drobiowa 50g zawiera ryby, seler Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
II ŚNIADANIE				Salatka z kaszą bulgur, tuńczykiem i warzywami 150g zawiera gluten pszenny, ryby, jaja, gorczycę
Obiad	Rosół domowy z makaronem nitki, posypany natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kotlecik drobiowy z w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym z groszkiem zielonym i marchewką 100g/80ml zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i kukurydzą z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół domowy z makaronem nitki, posypany natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kotlecik drobiowy z w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym z marchewką 100g/80ml zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół domowy z makaronem nitki, posypany natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kotlecik drobiowy z w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym z marchewką 100g/80ml zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół domowy z makaronem nitki, posypany natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kotlecik drobiowy z w łagodnym sosie curry z mlekiem kokosowym z groszkiem zielonym i marchewką 100g/80ml zawiera gluten pszenny Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i kukurydzą z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g/WB+ twaróg 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Salatka z kaszą bulgur, tuńczykiem i warzywami 150g zawiera gluten pszenny, ryby, jaja, gorczycę			
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 męki z pszennej 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, arbuza, nektarynka.

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



PCM WOŁÓW CZWARTEK 26.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenney, jaja /WB+ jajko 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka kanapkowa 50g zawiera mleko Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Szynka kanapkowa 50g zawiera mleko Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenney, jaja Ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
II ŚNIADANIE				Twarożek z warzywami 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Udka z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z selera i marchewki z rodzynkami w sosie majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Udka z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Udka z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler Udka z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z selera i marchewki z rodzynkami w sosie majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g/WB+ ser żółty 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml
PODW. ZPO	Deserek waniliowy z kolorową galaretką 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 zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW PIĄTEK 27.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Jajecznica 100g zawiera jaja/WB+ szynka 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml Jajecznica 100g zawiera jaja ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa krem z dyni pieczonej zabelana mlekiem kokosowym z grzankami pszennymi 400ml zawiera gluten Ryba – morszczuk, panierowana 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni pieczonej zabelana mlekiem kokosowym z grzankami pszennymi 400ml zawiera gluten Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni pieczonej zabelana mlekiem kokosowym z grzankami pszennymi 400ml zawiera gluten Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z dyni pieczonej zabelana mlekiem kokosowym z grzankami pszennymi 400ml zawiera gluten Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty zawiera mleko/WB+ szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20

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 SOBOTA 28.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g twaróg Dżem 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	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten 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	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten 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	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Twaróg 70g 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
II ŚNIADANIE				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler Fasolka po bretońsku 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml zawiera 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 Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny /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 pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Kisiel z owocami 150g, biszkopcik 2szt. zawiera gluten pszenny, jaja, 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: 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 zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



PCM WOŁÓW NIEDZIELA 01.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Salami 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	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
II ŚNIADANIE				Twarożek z ziołami 150g zawiera mleko
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kotlet schabowy panierowany 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/WB+ szynka 50g ogórek 100g, zpo – papryka pieczona 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 Serek kanapkowy 50g zawiera mleko ogórek 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 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 kliniczny mgr Weronika Kosińska



PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 02.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka pieczona 50g/WB twaróg 100g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka pieczona 50g Sałata 20g 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 pieczona 50g Sałata 20g 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 pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
II ŚNIADANIE				Salatka jajeczna z warzywami 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa kalafiorowa ziemniakami z na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Sos boloński z wieprzowym mięsem mielonym i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa kalafiorowa ziemniakami z na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Sos boloński z wieprzowym mięsem mielonym i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa kalafiorowa ziemniakami z na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Sos boloński z wieprzowym mięsem mielonym i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa kalafiorowa ziemniakami z na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Sos boloński z wieprzowym mięsem mielonym i pomidorami 150g zawiera gluten pszenny Makaron pełnoziarnisty 200g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 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	Shake mango – jagoda na mleku roślinnym 150g, biszkopczik pszenny 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko			
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: 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, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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



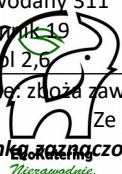
PCM WOŁÓW WTOREK 03.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby/WB+ szynka 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
II ŚNIADANIE				Pasta warzywna z pestkami słonecznika 150g
OBIAD	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno - jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Kotlecik z piersi kurczaka panierowany 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 150g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno - jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka na ciepło 150g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno - jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka na ciepło 150g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno - jarzynowym z natką pietruszki 400ml zawiera seler Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na ciepło 150g zawiera gluten pszenny Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Polędwica sopocka 50g/ WB+ twaróg 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 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 Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Budyń na mleku 150ml			
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, arbuż, nektarynka.

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



PCM WOŁÓW ŚRODA 04.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Ser żółty 50g zawiera mleko/WB+ szynka 50g ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Ser żółty 50g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
II ŚNIADANIE				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa krem ziemniaczano - serowa ze słonecznikiem zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml zawiera mleko, seler Pierogi ruskie okraszone cebulką 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Surówka z kapusty białej, pora i marchewki ze śmietaną 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem ziemniaczany ze słonecznikiem zabieleny śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml zawiera mleko, seler Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Brokuł gotowany 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem ziemniaczany ze słonecznikiem zabieleny śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml zawiera mleko, seler Pierogi ruskie 300g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Brokuł gotowany 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem ziemniaczano - serowa ze słonecznikiem zabieleną śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml zawiera mleko, seler Pierogi ruskie okraszone cebulką z mąką pełnoziarnistą 300g/ 7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Surówka z kapusty białej, pora i marchewki ze śmietaną 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny/WB+ jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Szynka gotowana 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Szynka gotowana 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Kasza manna na gęsto z musem malinowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny			
Wartości odżywcze	Kcal; 2157 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

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

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, 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 CZWARTEK 05.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Pasta mięsna 100g zawiera jaja, gorczycę/WB 150g pasta pomidor 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>Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Pasta warzywna 100g 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>Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Pasta warzywna 100g Pomidor 100g</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>Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Pasta mięsna 100g zawiera jaja, gorczycę pomidor 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>
II ŚNIADANIE				Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczyce
OBIAD	<p>Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny/WB+ jajko 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczyce			
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, gruszką, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

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

