

PCM WOŁÓW NIEDZIELA 25.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /III + 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 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 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 400ml Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
Obiad	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Gulasz wieprzowy 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z groszkiem 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 Gulasz wieprzowy 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Gulasz wieprzowy 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Gulasz wieprzowy 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z groszkiem z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z piersi kurczaka 50g/ III 100g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka z piersi kurczaka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera 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: 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 PONIEDZIAŁEK 26.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 50g zawiera mleko/III 100g Dżem 20g ogórek 100g, zpo - papryka Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Twaróg 70g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku z dodatkiem ciecierzycy zabelana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem drobiowym mielonym z piersi kurczaka 150g Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem warzywny z dodatkiem mleka koksowego posypyany pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem drobiowym mielonym z piersi kurczaka 150g Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem warzywny z dodatkiem mleka koksowego posypyany pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem drobiowym mielonym z piersi kurczaka 150g Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z zielonego groszku z dodatkiem ciecierzycy zabelana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem drobiowym mielonym z piersi kurczaka 150g Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Szynka sopocka 50g/III + jajko 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PODW. ZPO	Budyń na mleku z sokiem malinowym 150ml			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308

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

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

PCM WOŁÓW WTOREK 27.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten</p> <p>Parówki na ciepło 100g/2szt. /III + ser żółty 50g Ketchup 20g 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>Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g 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>Szynka z indyka 50g 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>Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g 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>
PODW. CUKRZYCOWY				<p>Salatka z buraczków z nasionami słonecznika 150g zawiera jaja, gorczycę</p>
OBIAD	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z olejem rzepakowym z I tłoczenia i koperkiem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z olejem rzepakowym z I tłoczenia i koperkiem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny, jaja/III + szynka 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g zawiera gluten pszenny, jaja Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	<p>Kaszka mleczna z sosem truskawkowym 150ml mleko, gluten pszenny</p>			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 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>

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 28.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko/III + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko- Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 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	Kasza gryczana na mleku 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	Kasza gryczana na mleku 400ml Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Salátka z tuńczykiem 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę
OBIAD	Barszczyk ukraiński z fasolą Jaś i z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml seler Gulasz drobiowy z papryką i marchewką 150g gluten pszenny Kasza bulgur 200g gluten jęczmienny Surówka z marchewki tartej i selera ze śmietanką 150g zawiera seler, mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk ukraiński z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g gluten pszenny Kasza bulgur 200g gluten jęczmienny Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk ukraiński z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml seler Gulasz drobiowy z marchewką 150g gluten pszenny Kasza bulgur 200g gluten jęczmienny Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszczyk ukraiński z fasolą Jaś i z ziemniakami na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml seler Gulasz drobiowy z papryką i marchewką 150g gluten pszenny Kasza bulgur 200g gluten jęczmienny Surówka z marchewki tartej i selera ze śmietanką 150g zawiera seler, mleko Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g/III + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo - sałata Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Salátka z tuńczykiem 150g zawiera ryby, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: 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., truskawki

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

PCM WOŁÓW CZWARTEK 29.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny, jaja /III + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml 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	Płatki jęczmienne 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny, jaja 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
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa brokułowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml Placki ziemniaczane 300g/3szt. zawiera jaja Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa brokułowa ze świeżym koperkiem i ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g /III + jajko 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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

PCM WOŁÓW PIĄTEK 30.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera jaja/III + szynka 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka 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 manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Jajecznica 100g zawiera jaja Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałátka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym ze śmietanką roślinną 400ml zawiera seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/80ml zawiera ryby, gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko /III 150g Ogórek 100g, zpo - papryka Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek 100g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ze szczypiorkiem 100g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałátka gyros z kurczakiem pieczonym 150g zawiera jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 SOBOTA 31.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny/III + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka z indyka 50g Sałata 20g 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 pszenny</p> <p>Szynka z indyka 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 pszenny</p> <p>Pieczeń kanapkowa 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 300g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – owocowa 80ml zawiera mleko Surówka z tartej marchewki i jabłka, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 300g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – owocowa 80ml zawiera mleko Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 300g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Polewa jogurtowo – owocowa 80ml zawiera mleko Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenny, seler</p> <p>Kociotek chłopski z kiełbaską wieprzową, ziemniakami i papryką 300g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Szynka od szwagra 50g/III + jajko 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 20g mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenny Masło 20g mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 NIEDZIELA 01.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka wiejska 50g/ III + twaróg 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko herbata 250ml
PODW. CUKRZYCOWY				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z dodatkiem marchewki i koperku z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenny Pieczeń z karczku 100g/80g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z dodatkiem marchewki i koperku z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/III + szynka 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 20g mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Herbata 250ml
PODW. ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g zawiera mleko			
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.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 02.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml</p> <p>Ser żółty 50g zawiera mleko/III + szynka 50g Pomidor 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>Kasza jęczmienna na mleku 400ml</p> <p>Ser biały 50g zawiera mleko 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>Kasza jęczmienna na mleku 400ml</p> <p>Ser biały 50g zawiera mleko 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>Kasza jęczmienna na mleku 400ml</p> <p>Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka warzywna 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, marchewką i kalafiolem na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym 400ml</p> <p>Indyk w kawałkach z marchewką, dynią i pomidorami z mlekiem kokosowym 150g Ryż z kurkumą 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, marchewką i kalafiolem na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym 400ml</p> <p>Indyk w kawałkach z marchewką, dynią i pomidorami z mlekiem kokosowym 150g Ryż z kurkumą 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, marchewką i kalafiolem na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym 400ml</p> <p>Indyk w kawałkach z marchewką, dynią i pomidorami z mlekiem kokosowym 150g Ryż z kurkumą 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, marchewką i kalafiolem na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym 400ml</p> <p>Indyk w kawałkach z marchewką, dynią i pomidorami z mlekiem kokosowym 150g Ryż brązowy z kurkumą 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby/III 150g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Paprykarz 100g zawiera ryby Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Mus owocowy 100ml			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW WTOREK 03.02.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g/III + 100g Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka gotowana 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				Koktajl brzoskwińowo malinowy na maślanec z 150ml zawiera mleko
OBIAD	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem pszennym i natką pietruszki 400ml zawiera seler Kotlet z piersi kurczaka panierowany w bułce tartej z sezamem 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z białej kapusty i marchewki z dodatkiem sosu śmietanowego 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem pszennym i natką pietruszki 400ml zawiera seler Pierś pieczona parowo 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem pszennym i natką pietruszki 400ml zawiera seler Pierś pieczona parowo 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem pszennym i natką pietruszki 400ml zawiera seler Pierś pieczona parowo 100g Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z białej kapusty i marchewki z dodatkiem sosu śmietanowego 150g zawiera mleko Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta mięsna 100g 50g zawiera gluten pszenny/III 150g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Koktajl brzoskwińowo malinowy na maślanec z 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

