

PCM Wołów SOBOTA 25.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b>  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny /WB + szynka 50g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b>  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera seler</b>  Gotowane pierogi z serem i cynamonem na słodko 300g/7szt. <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z <b>seler</b> a z dodatkiem marchewki z rodzynkami z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera seler</b>  Gotowane pierogi z serem i cynamonem na słodko 300g/7szt. <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera seler</b>  Gotowane pierogi z serem i cynamonem na słodko 300g/7szt. <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml <b>zawiera seler</b>  Gotowane pierogi z serem na słono z mąką pełnoziarnistą 300g/7szt. <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z <b>seler</b> a z dodatkiem marchewki z rodzynkami z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Owoc sezonowy 1szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 88, nkt 35 Węglowodany 311 cukry 34 Błonnik 20 Sól 3,9	Kcal; 2267 Białko 99 Tłuszcz 80, nkt 32 Węglowodany 315 cukry 30 Błonnik 21 Sól 3,4	Kcal; 2267 Białko 99 Tłuszcz 80, nkt 32 Węglowodany 315 cukry 30 Błonnik 21 Sól 3,4	Kcal; 2380 Białko 94 Tłuszcz 790, nkt 37 Węglowodany 330 Błonnik 27 Sól 4,2

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

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka. **Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM Wołów NIEDZIELA 26.04.2026**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/WB + szynka 50g Ogórek 100g, ZPO-ogórek kiszony 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 zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko 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 zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko 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 zawiera gluten  Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenno-żytni Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Serek homogenizowany naturalny 150g zawiera mleko
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenno-żytni  Gulasz drobiowy z indyka 150g zawiera gluten pszenno-żytni Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g zawiera jaja, gorczycę  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenno-żytni  Gulasz drobiowy z indyka 150g zawiera gluten pszenno-żytni Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenno-żytni  Gulasz drobiowy z indyka 150g zawiera gluten pszenno-żytni Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenno-żytni  Gulasz drobiowy z indyka 150g zawiera gluten pszenno-żytni Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g zawiera jaja, gorczycę  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g/WB + jajko 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenno-żytni Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g zawiera mleko			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2197 Białko 85 Tłuszcz 85, nkt 36 Węglowodany 321 cukry 31 Błonnik 24 Sól 3,6	Kcal; 2167 Białko 82 Tłuszcz 81, nkt 30 Węglowodany 319 cukru 32 Błonnik 20 Sól 3,6	Kcal; 2167 Białko 82 Tłuszcz 81, nkt 30 Węglowodany 319 cukru 32 Błonnik 20 Sól 3,6	Kcal; 2265 Białko 89 Tłuszcz 87, nkt 37 Węglowodany 321 Błonnik 24 Sól 3,6

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

Ze względu na sezonowość 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 PONIEDZIAŁEK 27.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml  Twaróg 50g <b>zawiera mleko/WB 100g twaróg</b> Dżem 20g Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Twaróg 70g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Jogurt naturalny z muesli 150g <b>zawiera mleko, gluten pszenny, orzechy</b>
<b>OBIAD</b>	Krem ziemniaczano - serowy z pestkami dyni na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler, mleko</b>  Sos kremowy z pesto bazyliowym z mięsem pieczonym z indyka w kawałku 150g <b>zawiera orzechy, mleko, gluten pszenny</b> Makaron penne 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot wieloowocowy 200ml	Krem ziemniaczano - serowy z grzankami wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler, mleko, gluten pszenny</b>  Sos kremowy z pesto bazyliowym z mięsem pieczonym z indyka w kawałku 150g <b>zawiera orzechy, mleko gluten pszenny</b> Makaron penne 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot wieloowocowy 200ml	Krem ziemniaczano - serowy z grzankami wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler, mleko, gluten pszenny</b>  Sos kremowy z pesto bazyliowym z mięsem pieczonym z indyka w kawałku 150g <b>zawiera orzechy, mleko gluten pszenny</b> Makaron penne 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot wieloowocowy 200ml	Krem ziemniaczano - serowy z pestkami dyni na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler, mleko</b>  Sos kremowy z pesto bazyliowym z mięsem pieczonym z indyka w kawałku 150g <b>zawiera orzechy, mleko gluten pszenny</b> Makaron pełnoziarnisty 200g <b>zawiera gluten pszenny</b>  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g/ <b>WB + jajko 50g</b> Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Budyń na mleku 150ml <b>zawiera mleko, biszkopciki 10g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2270 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 25 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305 cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1	Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4

PCM Wołów WTOREK 28.04.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b> Paprykarz 100g <b>zawiera ryby, seler/WB + szynka 50g</b> pomidor 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Paprykarz 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b> <b>mleku 400ml</b>  Paprykarz 100g <b>zawiera ryby, seler</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Paprykarz 100g <b>zawiera ryby, seler</b> ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Smoothie warzywno – owocowe burak, banan, malina na kefirze b/cukru 150ml <b>zawiera mleko</b>
<b>Obiad</b>	Zupa wiosenna z warzywami mieszanymi na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Pulpeciki pieczone wieprzowo – drobiowe z dodatkiem soczewicy w sosie śmietanowo – ziołowym 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenne, jaja, mleko</b> Kasza <b>jęczmienna 200g zawiera gluten</b> Buraczki tarte z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z warzywami mieszanymi na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Pulpeciki pieczone wieprzowo – drobiowe w sosie śmietanowo – ziołowym 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenne, jaja, mleko</b> Kasza <b>jęczmienna 200g zawiera gluten</b> Buraczki tarte z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z warzywami mieszanymi na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Pulpeciki pieczone wieprzowo – drobiowe w sosie śmietanowo – ziołowym 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenne, jaja, mleko</b> Kasza <b>jęczmienna 200g zawiera gluten</b> Buraczki tarte z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa wiosenna z warzywami mieszanymi na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Pulpeciki pieczone wieprzowo – drobiowe z dodatkiem soczewicy w sosie śmietanowo – ziołowym 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenne, jaja, mleko</b> Kasza <b>jęczmienna 200g zawiera gluten</b> Buraczki tarte z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka z piersi indyka 50g/ <b>WB + twaróg 50g</b> Ogórek 100g, zpo - sałata  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Szynka z piersi indyka 50g Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Smoothie warzywno – owocowe burak, banan, malina na kefirze 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2390 Białko 101 Tłuszcz 86, nkt 33 Węglowodany 311, cukry 40 Błonnik 22 Sól 3,6	Kcal; 2273 Białko 91 Tłuszcz 67, nkt 19 Węglowodany 280 cukry 36 Błonnik 18 Sól 2,5	Kcal; 2273 Białko 91 Tłuszcz 67, nkt 19 Węglowodany 280 cukry 36 Błonnik 18 Sól 2,5	Kcal; 2305 Białko 95 Tłuszcz 76, nkt 25 Węglowodany 299 cukry 38 Błonnik 24 Sól 4,0

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

PCM Wołów ŚRODA 29.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka wiejska 50g/WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym z kaszą <b>jęczmienną 150g zawiera jaja, gorczycę, gluten</b>
	Zupa ogórkowa z ziemniakami natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenny, seler</b>  Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z orzeszkami z oliwą z oliwek 150g <b>zawiera orzechy</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenny, seler</b>  Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Marchewka gotowana 150g <b>zawiera orzechy</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenny, seler</b>  Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Marchewka gotowana 150g <b>zawiera orzechy</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera gluten pszenny, seler</b>  Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 80ml <b>zawiera mleko</b> Surówka z marchewki tartej z orzeszkami z oliwą z oliwek 150g <b>zawiera orzechy</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b> Twarożek wiosenny 100g <b>zawiera mleko/WB 150g</b> Ogórek 100g zpo - pomidor  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b> Twarożek wiosenny 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b> Twarożek wiosenny 100g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b> Twarożek wiosenny 100g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>podw. ZPO</b>	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym z kaszą <b>jęczmienną 150g zawiera jaja, gorczycę, gluten</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2198 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,3	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 4 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 74 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 76, nkt 30 Węglowodany 308 cukry 27 Sol, 4,4



PCM Wołów CZWARTEK 30.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml zawiera <b>gluten</b></p> <p>Pasta z indyka pieczonego 100g zawiera <b>gluten pszenny, jaja, gorczycę/WB + szynka 50g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml zawiera <b>gluten</b></p> <p>Pasta warzywna 100g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml zawiera <b>gluten</b></p> <p>Pasta warzywna 100g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml</p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 400ml zawiera <b>gluten</b></p> <p>Pasta z indyka pieczonego 100g zawiera <b>gluten pszenny, jaja, gorczycę</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 250 ml <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml</p>
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z pieczarkami i groszkiem z sosem śmietanowym 150g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Surówka wielowarzywna, skropiona oliwą extra virgin 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z fasolką szparagową z sosem lekkim białym 150g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z fasolką szparagową z sosem lekkim białym 150g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z pieczarkami i groszkiem z sosem śmietanowym 150g <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Kasza bulgur 200g <b>zawiera gluten pszenny</b> Surówka wielowarzywna, skropiona oliwą extra virgin 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo - pomidor</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 20g <b>mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
podw. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 25 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 21 Węglowodany 305, cukry 24 Błonnik 19 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4</p>

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

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



PCM Wołów PIĄTEK 01.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na mleku 400ml  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. /WB + szynka 50g Ketchup 20g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
podw. cukrzycowy				Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler  Ryba – morszczuk, smażona panierowana smażona 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszony z dodatkiem kminku, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler  Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja, ryby Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler  Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja, ryby Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera gluten pszenney, seler  Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/60ml zawiera gluten pszenney, jaja, ryby Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszony z dodatkiem kminku, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g/WB + jajko 50g Ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 20g zawiera mleko Szynka konserwowa 50g ogórek 100g  Herbata 200ml
podw. ZPO	Legumina mleczna z sosem truskawkowym 150g zawiera mleko			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 33 Węglowodany 319, cukry 40 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 35 Węglowodany 322 cukry 42 Błonnik 25 Sól 4,4



W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość 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 02.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Pieczeń drobiowa 50g <b>/WB + twaróg 50g</b> ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten pszenny</b>  Pieczeń drobiowa 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Serek naturalny homogenizowany 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Bigos z kapusty kiszonej z kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Bigos z kapusty kiszonej z kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b>  pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Serek waniliowy homogenizowany 150g <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2199 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 31 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 40 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2325 Białko 105 Tłuszcz 76, nkt 33 Węglowodany 315 cukry 44 Błonnik 22 Sol 3,4

W kuchni używa się żywności zawierającej gluten, soję, mleko, jaja, 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 NIEDZIELA 03.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten  Paszтет pieczony z indyka 50g/WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten  Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten  Szynka kanapkowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten  Paszтет pieczony z indyka 50g 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
<b>podw. cukrzycowy</b>				Sok pomidorowy 200ml
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne  Kotlet schabowy panierowany smażony 100g zawiera gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne  Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne  Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenne  Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g/WB 150g twarożek Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera gluten Masło 20g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 20g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Mus owocowy 100ml			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 319, cukry 43 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 322, cukry 27 Błonnik 25 Sól 4,4

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

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

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



PCM Wołów PONIEDZIAŁEK 04.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Polędwica sopocka 50g/<b>WB + jajko 50g</b> Ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>	<p>Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Polędwica sopocka 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml</p>
<b>podw. cukrzycowy</b>				Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia b/cukru 150ml <b>zawiera mleko,</b>
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolką szparagową 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolką szparagową 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b></p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowo drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ryż brązowy 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko/WB + szynka 50g</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenny</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenny</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 20g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
<b>podw. ZPO</b>	Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2300 Białko 88 Tłuszcz 82, nkt 33 Węglowodany 312, cukry 34 Błonnik 19 Sól 4,8</p>	<p>Kcal; 2282 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2</p>	<p>Kcal; 2280 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2</p>	<p>Kcal; 2313 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 28 Węglowodany 289, cukry 26 Błonnik 23 Sól 4,5</p>

W kuchni używa się składników 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, arbus, nektarynka.

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

EkoKatering