

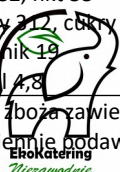
PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 25.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka gotowana 50g /WB + twaróg 50g Ogórek 100g, zpo – sałata Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Kasza manna na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka gotowana 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia b/cukru 150ml <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Indyk w kawałku z brokułami w sosie maślano – pomidorowym 150g <b>zawiera gluten pszenney, mleko</b> Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Indyk w kawałku z brokułami w sosie pomidorowym 150g <b>zawiera gluten pszenney, mleko</b> Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Indyk w kawałku z brokułami w sosie pomidorowym 150g <b>zawiera gluten pszenney, mleko</b> Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 400ml <b>zawiera seler</b>  Indyk w kawałku z brokułami w sosie maślano – pomidorowym 150g <b>zawiera gluten pszenney, mleko</b> Ryż brązowy 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Ser żółty 50g <b>zawiera mleko /WB + szynka 50g</b> Pomidor 100g  Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g <b>zawiera gluten pszenney</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 150ml <b>zawiera mleko</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2300 Białko 88 Tłuszcz 82, nkt 33 Węglowodany 272, cukry 34 Błonnik 19 Sól 4,8	Kcal; 2282 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2	Kcal; 2280 Białko 88 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 280, cukry 32 Błonnik 19 Sól 4,2	Kcal; 2313 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 28 Węglowodany 289, cukry 26 Błonnik 23 Sól 4,5

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

Ze względu na sezonowość wymienione 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 WTOREK 26.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml  Szynka wieprzowa 50g /WB +jajko Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Masło 14g zawiera mleko Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml  Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Jogurt naturalny z muesli 150g zawiera mleko, gluten pszenny, z owsa
<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny  Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko /WB 150g ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Legumina na mleku z musem owocowym 150g zawiera gluten pszenny			
<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 ŚRODA 27.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Jajecznica 100g zawiera <b>jaja /WB + szynka 50g</b> pomidor 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Jajecznica 100g zawiera <b>jaja</b> pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml zawiera <b>gluten</b>  Jajecznica 100g zawiera <b>jaja</b> pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g zawiera <b>mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml zawiera <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Sałátka ryżowa z tuńczykiem i fasolą czerwoną <b>150g zawiera jaja, gorczycę</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa fasolowa z kielbaską wieprzową i ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi ruskie gotowane 300g/7szt. <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi ruskie gotowane 300g/7szt. <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi ruskie gotowane 300g/7szt. <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa fasolowa z kielbaską wieprzową i ziemniakami 400ml <b>zawiera seler</b>  Pierogi ruskie z dodatkiem mąki pełnoziarnistej gotowane 300g/7szt. <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> Polewa jogurtowa 60ml <b>zawiera mleko</b> Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 20g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko /WB + szynka 50g</b> ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 20g zawiera <b>mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g zawiera <b>gluten</b> Masło 20g zawiera <b>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>	Sałátka ryżowa z tuńczykiem i fasolą czerwoną <b>150g zawiera jaja, gorczycę</b>			
<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, arbuz, nektarynka.

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

PCM WOŁÓW CZWARTEK 28.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny /WB + szynka 50g</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml	Płatki owsiane na <b>mleku 400ml zawiera gluten</b>  Paszтет pieczony z indyka 50g <b>zawiera gluten pszenny</b> Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kotlet mielony pieczony 100g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki gotowane 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g <b>zawiera jaja, gorczyca</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kotlet mielony pieczony 100g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kotlet mielony pieczony 100g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml <b>zawiera seler</b>  Kotlet mielony pieczony 100g <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> Ziemniaki gotowane 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g <b>zawiera jaja, gorczyca</b>  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Pieczeń drobiowa 50g /WB + <b>jajko 50g</b> Ogórek 100g, zpo - sałata  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne 100g zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Budyń na <b>mleku 150ml, biskopczyk 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

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 29.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA 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 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 Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko  Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
<b>podw. cukrzycowy</b>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler  Kakaowe pieczone naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler  Kakaowe pieczone naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler  Kakaowe pieczone naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. Polewa jogurtowo – brzoskwińowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler  Pulpety rybne pieczone w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera ryby, jaja, zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 50g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko WB + szynka 50g ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko 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 ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>podw. ZPO</b>	Mus owocowy 100ml			
<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.

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

PCM WOŁÓW SOBOTA 30.05.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza <b>jęczmienna mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g /WB + <b>jajko</b> 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Kasza <b>jęczmienna mleku</b> 400ml <b>zawiera gluten</b></p> <p>Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>
<b>podw. cukrzycowy</b>				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b></p> <p>Kociółek chłopski z kiełbaską wieprzową podsmażaną, papryką i pieczarkami 300g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b></p> <p>Kociółek chłopski mięsem z indyka duszonym i cukinią 300g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b></p> <p>Kociółek chłopski mięsem z indyka duszonym i cukinią 300g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml <b>zawiera seler, gluten pszenny</b></p> <p>Kociółek chłopski z kiełbaską wieprzową podsmażaną, papryką i pieczarkami 300g <b>zawiera gluten pszenny</b></p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko /WB 100g</b> Dżem 20g Ogórek 100g, zpo - pomidor</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 50g <b>zawiera mleko</b> Dżem 20g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Twaróg 70g <b>zawiera mleko</b> Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>podw. ZPO</b>	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopciki 10g <b>zawiera gluten pszenny, mleko, jaja</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2198 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,3</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 4 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 74 nkt 28 Węglowodany 299 cukry 25 Sol 4,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 76, nkt 30 Węglowodany 308 cukry 27 Sol, 4,4</p>



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b></p> <p>Szynka drobiowa 50g /WB + <b>jajko</b> 50g ogórek 100g, zpo – papryka pieczona Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b></p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> Herbata 250ml</p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b></p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml</p>	<p>Płatki <b>owsiane</b> na mleku 400ml <b>zawiera mleko</b></p> <p>Szynka drobiowa 50g ogórek 100g Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b></p> <p>Kawa zbożowa 200ml <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> herbata 250ml</p>
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g <b>zawiera mleko</b>
<b>OBIAD</b>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b></p> <p>Udko pieczone w sosie curry 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenny</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka warzywna z porem i rzepakowym z I tłoczenia i koperkiem 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b></p> <p>Udko pieczone w sosie curry 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenny</b> Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b></p> <p>Udko pieczone w sosie curry 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenny</b> Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml <b>seler, gluten pszenny</b></p> <p>Udko pieczone w sosie curry 100g/60ml <b>zawiera gluten pszenny</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka warzywna z porem i rzepakowym z I tłoczenia i koperkiem 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g <b>zawiera gluten</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko /WB + szynka 50g</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>gluten pszenny</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>gluten pszenny, żytni</b> Masło 14g <b>zawiera mleko</b> Serek kanapkowy 50g <b>zawiera mleko</b> Pomidor 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 cukru 24 Błonnik 19 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 75, nkt 30 Węglowodany 309, cukry 26 Błonnik 20,5 Sól 3,4</p>

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

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

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

Weronika Kosińska

