

PCM WOŁÓW CZWARTEK 26.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten 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	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Serek kanapkowy 50g zawiera mleko ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka makaronowa z tuńczykiem i fasolą czerwoną 150g zawiera gluten pszenny, ryby, jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml zawiera seler Leczo z mięsem z indyka w kawałkach z cukinią, cebulą, papryką i pomidorami 300g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml zawiera seler Leczo z mięsem z indyka w kawałkach z cukinią i pomidorami 300g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml zawiera seler Leczo z mięsem z indyka w kawałkach z cukinią i pomidorami 300g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami na wywarze warzywnym ze świeżym koperkiem 400ml zawiera seler Leczo z mięsem z indyka w kawałkach z cukinią, cebulą, papryką i pomidorami 300g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g/ WB + jajko 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i fasolą czerwoną 150g zawiera gluten pszenny, ryby, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

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

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

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



PCM WOŁÓW PIATEK 27.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten</p> <p>Szynka wiejska 50g /WB 100g Pomidor 100g Pieczywo żytnio - 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 manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten</p> <p>Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten</p> <p>Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 20g/200ml zawiera gluten</p> <p>Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				<p>Salatka wielowarzywna 150g</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa z kasza jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Ryba – mintaj, smażona w bułce tartej z dodatkiem sezamu 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kasza jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/60ml zawiera gluten pszenney, ryby Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kasza jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/60ml zawiera gluten pszenney, ryby Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kasza jaglaną na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Pulpet rybny w sosie pomidorowym 100g/60ml zawiera gluten pszenney, ryby Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko /WB 150g Ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	<p>Mus owocowy 100ml</p>			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające 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, 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 28.03.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Paszтет pieczony z indyka 100g zawiera gluten pszenny/ WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Paszтет pieczony z indyka 100g zawiera gluten pszenny 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				Jogurt naturalny z muesli 150ml zawiera mleko, gluten z pszenicy, owsa,
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Bigos z kiełbaską i mięsem wieprzowym 150g Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Kąski drobiowe z warzywami mieszany 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Kąski drobiowe z warzywami mieszany 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler, gluten Bigos z kiełbaską i mięsem wieprzowym 150g Ziemniaki 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g /WB +twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka dębowa 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Jogurcik owocowy 150ml zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5

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

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 29.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka gotowana 50g /WB + jajko 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka gotowana 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka gotowana 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka gotowana 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenney Kotlet schabowy panierowany 100g zawiera gluten pszenney, jaja Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i groszkiem zielonym z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenney Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml seler, gluten pszenney 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 pszenney Schab pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i groszkiem zielonym z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenney Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200 ml
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
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, arbuz, nektarynka.

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

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 30.03.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
	<p>Kasza gryczana na mleku 400ml</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g /WB + jajko 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>Kasza gryczana na mleku 400ml</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza gryczana na mleku 400ml</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Kasza gryczana na mleku 400ml</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g 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				Koktajl brzoskwinowo - malinowy na maślanec b/cukru 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler</p> <p>Sos bolognese z mielonym mięsem wieprzowym 150g zawiera gluten pszenny, seler Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler</p> <p>Sos bolognese z mielonym mięsem wieprzowym 150g zawiera gluten pszenny, seler Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler</p> <p>Sos bolognese z mielonym mięsem wieprzowym 150g zawiera gluten pszenny, seler Makaron z pszenicy durum 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml zawiera seler</p> <p>Sos bolognese z mielonym mięsem wieprzowym 150g zawiera gluten pszenny, seler Makaron pełnoziarnisty 200g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko/WB +szynka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Koktajl brzoskwinowo - malinowy na maślanec 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 331 Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20</p>

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

Ze względu na sezonowość 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



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenny, jaja, gorczycę/ WB + szynka 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pasta warzywna 100g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pasta warzywna 100g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Pasta mięsna 100g zawiera gluten pszenny, jaja, gorczycę</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Twarożek wiosenny z warzywami 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Kapuśniak z ziemniaczkami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Kapuśniak z ziemniaczkami na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Polędwica sopocka 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko</p> <p>ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Polędwica sopocka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Polędwica sopocka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Polędwica sopocka 50g</p> <p>ogórek 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
PODW. ZPO	Deser z serka waniliowego z tęczową galaretką 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298</p> <p>Białko 90</p> <p>Tłuszcz 78, nkt 14</p> <p>Węglowodany 311</p> <p>Błonnik 20</p> <p>Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2136</p> <p>Białko 87</p> <p>Tłuszcz 66 nkt 11</p> <p>Węglowodany 299</p> <p>Błonnik 20</p> <p>Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2136</p> <p>Białko 87</p> <p>Tłuszcz 66 nkt 11</p> <p>Węglowodany 299</p> <p>Błonnik 20</p> <p>Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2258</p> <p>Białko 88</p> <p>Tłuszcz 72, nkt 11</p> <p>Węglowodany 308</p> <p>Błonnik 20</p> <p>Sól 2,9</p>

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

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

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



PCM WOŁÓW ŚRODA 01.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Parówki 100g/2szt./ WB + szynka 50g Musztarda 20g zawiera gorczycę 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 zawiera gluten Parówki 100g/2szt. Musztarda 20g zawiera gorczycę pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera gluten Parówki 100g/2szt. Musztarda 20g zawiera gorczycę Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka makaronowa z tuńczykiem i groszkiem zielonym 150g zawiera gluten pszenne, ryby, jaja, gorczycę
OBIAD	Zupa krem z pieczonej marchewki z soczewicą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami 400ml zawiera seler, gluten pszenne Gulasz wieprzowy z warzywami 150g zawiera gluten pszenne Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z marchewki tartej z gruszką z dodatkiem oliwy z oliwek 100g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z soczewicą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami 400ml zawiera seler, gluten pszenne Gulasz wieprzowy z warzywami 150g zawiera gluten pszenne Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z soczewicą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami 400ml zawiera seler, gluten pszenne Gulasz wieprzowy z warzywami 150g zawiera gluten pszenne Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczonej marchewki z soczewicą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami 400ml zawiera seler, gluten pszenne Gulasz wieprzowy z warzywami 150g zawiera gluten pszenne Kasza jęczmienna 200g zawiera gluten Surówka z marchewki tartej z gruszką z dodatkiem oliwy z oliwek 100g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Ciepła kolacja Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Lasagne z mięsem mielonym wieprzowym w sosie pomidorowym 300g zawiera gluten pszenne, mleko Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Lasagne z mięsem mielonym wieprzowym w sosie pomidorowym 300g zawiera gluten pszenne, mleko Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Lasagne z mięsem mielonym wieprzowym w sosie pomidorowym 300g zawiera gluten pszenne, mleko Herbata 200ml	Ciepła kolacja Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Lasagne z mięsem mielonym wieprzowym w sosie pomidorowym 300g zawiera gluten pszenne, mleko Herbata 200ml
PODW. ZPO	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i groszkiem zielonym 150g zawiera gluten pszenne, ryby, 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 używamy 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 CZWARTEK 02.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Salami 50g /WB + jajko 50g ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten Salami 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				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Placki ziemniaczane 300g/3szt. zawiera jaja, gluten pszenny Sos ziołowo – jogurtowy 60ml zawiera mleko Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kąski drobiowe z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kąski drobiowe z warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Kąski drobiowe z warzywami 150g zawiera gluten pszenny 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 Serek kanapkowy 50g zawiera mleko /WB +szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Legumina mleczna z musem truskawkowym 150g zawiera mleko, gluten pszenny			
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5

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

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

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

PCM WOŁÓW PIĄTEK 03.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Jajecznica 100g zawiera jaja /WB +szynka 50g Ogórek 100g 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 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	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, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Ryż na mleku 400ml Jajecznica 100g zawiera jaja Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Twarożek z warzywami 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera gluten pszenne, seler Naleśniki z twarożkiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenne, mleko, jaja Polewa truskawkowo jogurtowa 60ml zawiera mleko Surówka z marchewki tartej i selera z dodatkiem śmietany 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera gluten pszenne, seler Naleśniki z twarożkiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenne, mleko, jaja Polewa truskawkowo jogurtowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera gluten pszenne, seler Naleśniki z twarożkiem waniliowym 300g/3szt. zawiera gluten pszenne, mleko, jaja Polewa truskawkowo jogurtowa 60ml zawiera mleko Marchewka gotowana 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera gluten pszenne, seler Pulpet rybny w sosie koperkowym 100g/60ml zawiera ryby, gluten pszenne, jaja Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i selera z dodatkiem śmietany 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenne Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten pszenne Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 200 ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenne, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g Pomidor 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Budyń na mleku z sokiem malinowym 150ml			
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

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

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

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



PCM WOŁÓW SOBOTA 04.04.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Polędwica sopocka 50g /WB + twaróg 50g zawiera mleko Ogórek 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Polędwica sopocka 50g Sałata 20g Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Polędwica sopocka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten Polędwica sopocka 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 250 ml gluten żytni, z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Łazanki jarskie z kapustą mieszaną i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Łazanki jarskie z warzywami mieszanymi 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Łazanki jarskie z warzywami mieszanymi 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną roślinną 400ml zawiera seler Łazanki jarskie z kapustą mieszaną i pieczarkami 300g zawiera gluten pszenny Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g /WB 100g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
PODW. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2157 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17

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

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

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