

**PCM WOŁÓW PIĄTEK II DZIEŃ ŚWIĄT 26.12.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka myśliwska 50g, WB +twaróg pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (zawiera gluten pszenney, żytni) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten pszenney) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka myśliwska 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten pszenney) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka myśliwska 50g pomidor 100g Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenney, żytni) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Salatka z wędliną i jajkiem 150g (zawiera jaja, gorczyce)
<b>OBIAD</b>	Żurek królewski z kiełbaską podsuszaną, jajeczkiem i ziemniakami 400ml (zawiera gluten żytni, jaja)  Kotlet drobiowy zapiekany z anansem i serem 100g (zawiera mleko) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki z olejem rzepakowym z l tł. 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml  Kotlet drobiowy zapiekany 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml  Kotlet drobiowy zapiekany 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Żurek królewski z kiełbaską podsuszaną, jajeczkiem i ziemniakami 400ml (zawiera gluten żytni, jaja)  Kotlet drobiowy zapiekany z anansem i serem 100g (zawiera mleko) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki z olejem rzepakowym z l tł. 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (zawiera gluten pszenney, żytni) Masło 20g (zawiera mleko) Galaretką drobiowa 50g Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten pszenney) Masło 20g (zawiera mleko) Galaretką drobiowa 50g Szynka wiejska 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten pszenney) Masło 20g (zawiera mleko) Galaretką drobiowa 50g Szynka wiejska 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenney, żytni) Masło 20g (zawiera mleko) Galaretką drobiowa 50g Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PODW. ZPO</b>	Sernik tradycyjny 50g (zawiera gluten pszenney, jaja, mleko)			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

PCM WOŁÓW SOBOTA 27.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na <b>mleku 400ml (zawiera gluten pszenney)</b>  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) <b>WB +szynka</b> ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>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 pszenney)</b>  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>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 pszenney)</b>  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>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 pszenney)</b>  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenney, 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>				Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )  Łazanki z kiełbaską wieprzową, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )  Łazanki z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )  Łazanki z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami dodatkiem mleka roślinnego 400ml ( <b>zawiera seler</b> )  Makaron razowy z kiełbaską wieprzową, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b> ) <b>WB +jajko</b> Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) <b>jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Owoc sezonowy 1szt.			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW NIEDZIELA 28.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) WB 100g Dżem 20g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )-  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twaróg 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml	Kasza gryczana na <b>mleku</b> 400ml  Twaróg 70g ( <b>zawiera mleko</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>				Serek homogenizowany naturalny 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenne</b> )  Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzynna z groszkiem zielonym i koperkiem z oliwą extra virgin 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenne</b> )  Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenne</b> )  Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenne</b> )  Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzynna z groszkiem zielonym i koperkiem z oliwą extra virgin 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) WB +szynka Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Szynka kanapkowa 50g( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenne, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Serek homogenizowany 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

PCM WOŁÓW PONIEDZIAŁEK 29.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki <b>jęczmienne</b> na mleku 400ml (<b>zawiera gluten</b>)</p> <p>Pasztet pieczony z formy 50g (<b>zawiera gluten pszenney, jaja</b>) <b>WB +szynka</b> Ogórek kiszony 100g 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 mleku 400ml (<b>zawiera gluten</b>)</p> <p>Szynka konserwowa 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 mleku 400ml (<b>zawiera gluten</b>)</p> <p>Szynka konserwowa 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 mleku 400ml (<b>zawiera gluten</b>)</p> <p>Pasztet pieczony z formy 50g (<b>zawiera gluten pszenney, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (<b>zawiera gluten pszenney, 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 malinowo- buraczkowy na maślanec 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml</p> <p>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g (<b>zawiera gluten pszenney</b>) Makaron z pszenicy durum 200g (<b>zawiera gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml</p> <p>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g (<b>zawiera gluten pszenney</b>) Makaron z pszenicy durum 200g (<b>zawiera gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml</p> <p>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g (<b>zawiera gluten pszenney</b>) Makaron z pszenicy durum 200g (<b>zawiera gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze warzywnym 400ml</p> <p>Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym 150g (<b>zawiera gluten pszenney</b>) Makaron brązowy 200g (<b>zawiera gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g (<b>zawiera gluten</b>) Masło 20g (<b>zawiera mleko</b>) Szynka drobiowa 50g <b>WB +twaróg</b> Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (<b>zawiera gluten</b>) Masło 20g (<b>zawiera mleko</b>) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (<b>zawiera gluten</b>) Masło 20g (<b>zawiera mleko</b>) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>zawiera gluten pszenney, żytni</b>) Masło 20g (<b>zawiera mleko</b>) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
<b>PODW. ZPO</b>	Koktajl malinowo- buraczkowy na maślanec 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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

PCM WOŁÓW WTOREK 30.12.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Parówki 100g/2szt. <b>WB +szynka</b> Ketchup 20g 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek kiszony 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml  Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenney, żytni) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g
<b>OBIAD</b>	Krem z warzyw białych posypany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten pszenney)  Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten pszenney, jaja) Kasza bulgur 200g (zawiera gluten pszenney) Surówka z kapusty białej z porem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z warzyw białych posypany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten pszenney)  Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten pszenney, jaja) Kasza bulgur 200g (zawiera gluten pszenney) Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z warzyw białych posypany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten pszenney)  Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten pszenney, jaja) Kasza bulgur 200g (zawiera gluten pszenney) Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krem z warzyw białych posypany grzankami z dodatkiem śmietanki roślinnej 400ml (zawiera gluten pszenney)  Gulasz drobiowy z marchewką 150g (zawiera gluten pszenney, jaja) Kasza bulgur 200g (zawiera gluten pszenney) Surówka z kapusty białej z porem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko) Paprykarz 100g (zawiera seler, ryba) <b>WB +jajko</b> ogórek 100g, zpo - pomidor  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko) Pasta warzywna 100g (zawiera jaja, <b>gorczycę</b> ) pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko) Pasta warzywna 100g (zawiera jaja, <b>gorczycę</b> ) pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenney, żytni) Masło 20g (zawiera mleko) Paprykarz 100g (zawiera seler, ryba) ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Budyń na mleku 150g (zawiera mleko), herbatnik maślany 10g (zawiera gluten pszenney, jaja, mleko)			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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

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

**PCM WOŁÓW ŚRODA 31.12.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> ) WB +150g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek ziołowy 100g ( <b>zawiera mleko</b> ) Ogórek b 100g Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Salatka makaronem razowym z szynką drobiową i warzywami 150g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, gorczyca</b> )
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )  Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g Ziemniaki 200g Coleslaw z kapusty czerwonej i białej ze śmietaną 150g ( <b>zawiera mleko</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml  Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400ml  Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz biały z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny</b> )  Rolada drobiowa zapiekana ze szpinakiem 100g Ziemniaki 200g Coleslaw z kapusty czerwonej i białej ze śmietaną 150g ( <b>zawiera mleko</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym 400ml  Herbata 250 ml	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo pszenne 100g( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym 400ml  Herbata 250 ml	<b>Ciepła kolacja</b>  Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym 400ml  Herbata 250 ml	<b>Ciepła kolacja</b> Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Zupa gulaszowa z mięsem wieprzowym 400ml  Herbata 250ml
<b>PODW. ZPO</b>	Salatka makaronowa z szynką drobiową i warzywami 150g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, gorczyca</b> )			
<b>Wartości odżywcze</b>	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: 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 01.01.2026**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml  Pieczeń drobiowa 50g <b>WB +szynka</b> Ogórek 100g, zpo - sałata Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Masło 20g (zawiera mleko) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml  Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Jogurt naturalny 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )  Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka porowa z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )  Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )  Schab pieczony w sosie 100g/80g Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>zawiera gluten pszenny, seler</b> )  Schab pieczony w sosie kurkowym 100g/80g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka porowa z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ) <b>WB +jajko</b> Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PODW. ZPO</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>zawiera mleko</b> )			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM WOŁÓW PIĄTEK 02.01.2026**

<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>	Kasza gryczana na mleku 400ml  Ser żółty 50g <b>(zawiera mleko) WB +szynka</b> Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g <b>(zawiera gluten)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>(zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Serek kanapkowy 50g <b>(zawiera mleko)</b> Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>(zawiera gluten)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>(zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko)</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Serek kanapkowy 50g <b>(zawiera mleko)</b> Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g <b>(zawiera gluten)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b>  Kawa zbożowa 200ml <b>(zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko)</b> Herbata 200ml	Kasza gryczana na mleku 400ml  Ser żółty 50g <b>(zawiera mleko)</b> Pomidor 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>				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml <b>(zawiera gluten pszenny)</b>  Ryba – mintaj, panierowana 100g <b>(zawiera gluten pszenny, jaja)</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml <b>(zawiera gluten pszenny)</b>  Ryba – mintaj, parowana w piecu konwekcyjnym 100g <b>(zawiera gluten pszenny, jaja)</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml <b>(zawiera gluten pszenny)</b>  Ryba – mintaj, parowana w piecu konwekcyjnym 100g <b>(zawiera gluten pszenny, jaja)</b> Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana śmietaną roślinną z natką pietruszki 400ml <b>(zawiera gluten pszenny)</b>  Ryba – mintaj, parowana w piecu konwekcyjnym 100g <b>(zawiera gluten pszenny, jaja)</b> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oliwy extra virgin 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g <b>(zawiera gluten)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b> Szynka z indyka 50g <b>WB +ser żółty</b> Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>(zawiera gluten)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b> Szynka z indyka 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>(zawiera gluten)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b> Szynka z indyka 50g Sałata 20g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g <b>(zawiera gluten pszenny, żytni)</b> Masło 20g <b>(zawiera mleko)</b> Szynka z indyka 50g Ogórek 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Kisiel z owocami 150ml, herbatniki 10g <b>(zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)</b>			
<b>Wartości odżywcze</b>	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 używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PCM WOŁÓW SOBOTA 03.01.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml  Twaróg 50g (zawiera mleko) WB +100g Dżem 20g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - 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  Twaróg 50g (zawiera mleko) Dżem 20g 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  Twaróg 50g (zawiera mleko) Dżem 20g 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  Twaróg 70g (zawiera mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenny, żytni) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 200ml (zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Salatka ziemniaczana z jajkiem 150g (zawiera jaja, gorczyca)
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną  Bigos z kapusty kiszonej ze śliwką suszoną 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną  Bigos z kapusty kiszonej ze śliwką suszoną 150g Ziemniaki 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko) Szynka gotowana 50g WB 100g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko) Szynka gotowana 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (zawiera gluten) Masło 20g (zawiera mleko) Szynka gotowana 50g pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g (zawiera gluten pszenny, żytni) Masło 20g (zawiera mleko) Szynka gotowana 50g pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Mus owocowy 100ml			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PCM WOŁÓW NIEDZIELA 04.01.2025**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) <b>WB +szynka 50g</b> Pomidor 100g Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml	Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> )  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml	Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g (zawiera mleko)  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml	Kasza <b>jęczmienna</b> na <b>mleku</b> 20g/200ml ( <b>zawiera gluten</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 200ml ( <b>zawiera gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 200ml
<b>PODW. CUKRZYCOWY</b>				Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>zawiera mleko</b> )
<b>Obiad</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo <b>żytnio - pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Polędwica sopocka 50g <b>WB +jajko</b> Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo <b>pszenne</b> 100g ( <b>zawiera gluten</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>zawiera mleko</b> ) Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 200ml
<b>PODW. ZPO</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>zawiera mleko</b> )			
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka. ***Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.***

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

