

PCM WOŁÓW CZWARTEK 11.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Makaron na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Jajecznica 100g zawiera jaja /WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo – pomidor</p> <p>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>Makaron na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka konserwowa 50g Sałata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Makaron na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Szynka konserwowa 50g Sałata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>	<p>Makaron na mleku 400ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Jajecznica 100g zawiera jaja Ogórek 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml</p>
podw. cukrzycowy				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	<p>Zupa dyniowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml zawiera seler</p> <p>Gołąbki bez zawijania pieczone 250g/2szt. zawiera jaja</p> <p>Sos pomidorowy 60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Surówka z białej rzodkwi i marchwi z sosem majonezowo śmietanowym 150g zawiera jaja, gorczycę, mleko</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml zawiera seler</p> <p>Gołąbki bez zawijania pieczone bez kapusty 250g/2szt. zawiera jaja</p> <p>Sos pomidorowy 60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 150g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml zawiera seler</p> <p>Gołąbki bez zawijania pieczone bez kapusty 250g/2szt. zawiera jaja</p> <p>Sos pomidorowy 60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 150g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml zawiera seler</p> <p>Gołąbki bez zawijania pieczone 250g/2szt. zawiera jaja</p> <p>Sos pomidorowy 60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Surówka z białej rzodkwi i marchwi z sosem majonezowo śmietanowym 150g zawiera jaja, gorczycę, mleko</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pasztet pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny /WB + szynka 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Pasztet pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 200ml</p>
podw. ZPO	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2270 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>

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka kanapkowa 50g/WB +twaróg 50g zawiera mleko Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka kanapkowa 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 manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka kanapkowa 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 manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka od szwagra 50g ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka makaronowa z tuńczykiem, groszkiem zielonym i warzywami 150g zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, gorczycę
Obiad	Grochówka z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml zawiera seler Pierogi ruskie gotowane z cebulką 400g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Surówka z buraczków gotowanych ze słonecznikiem 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pierogi ruskie gotowane 400 7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pierogi ruskie gotowane 400g 7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Grochówka z kiełbaską wieprzową i ziemniaczkami 400ml zawiera seler Pierogi ruskie gotowane z cebulką 400g/7szt. zawiera gluten pszenny, mleko Surówka z buraczków gotowanych ze słonecznikiem 150g Kompot wieloowocowy 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 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 Ser żółty 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Sałatka makaronowa z tuńczykiem, groszkiem zielonym i warzywami 150g zawiera ryby, gluten pszenny, jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	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 13.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten z owsa</p> <p>Szynka gotowana 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, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 400ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten z owsa</p> <p>Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 400ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten z owsa</p> <p>Szynka gotowana 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 400ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten z owsa</p> <p>Szynka gotowana 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 400ml</p>
PODW. CUKRZYCOWY				Sok pomidorowy 200ml
	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki duszonej i kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Kąski drobiowe z mięsem z kurczaka gotowanym i warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Kąski drobiowe z mięsem z kurczaka gotowanym i warzywami 150g zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400ml zawiera seler</p> <p>Bigos z kapusty kiszonej z mięsem z łopatki duszonej i kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko /WB 150g Ogórek 100g, zpo - pomidor</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twarożek ziołowy 100g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>
podw. ZPO	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopciki 10g zawiera jaja, gorczyce, mleko			
Wartości odżywcze	<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 jęczmienne na mleku 400ml zawiera mleko, gluten jęczmienny</p> <p>Szynka drobiowa 50g /WB + jajko 50g 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 400ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera mleko, gluten jęczmienny</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 400ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera mleko, gluten jęczmienny</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko herbata 400ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml zawiera mleko, gluten jęczmienny</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko herbata 400ml</p>
podw. cukrzycowy				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem, z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem, z olejem rzepakowym I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko/ WB + szynka 50g Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony</p> <p>Herbata 400ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 100g</p> <p>Herbata 400 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 100g</p> <p>Herbata 400ml</p>
podw. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	<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, arbuza, 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 WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten jęczmienny Szynka wieprzowa 50g /WB +twaróg 50g zawiera mleko 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	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten jęczmienny Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten jęczmienny Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml zawiera gluten jęczmienny Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Smoothie malina – brzoskwinia z jogurtem i nasionami chia b/cukru150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Leczo z mięsem mielonym, cukinią i soczewicą w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny, Ryż paraboliczny 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Leczo z mięsem mielonym i cukinią w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny Ryż paraboliczny 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Leczo z mięsem mielonym i cukinią w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny, Ryż paraboliczny 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Leczo z mięsem mielonym, cukinią i soczewicą w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny Ryż brązowy 200g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g zawiera jaja, gorczycę pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g zawiera jaja, gorczycę pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Paszтет pieczony z indyka 50g zawiera gluten pszenny Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Smoothie malina – brzoskwinia z jogurtem i nasionami chia 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 33 Węglowodany 319, cukry 40 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 35 Węglowodany 322, cukry 42 Błonnik 25 Sól 4,4

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

Zd. 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



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. /WB + szynka 50g Ketchup 20g ogórek 100g, zpo - pomidor Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny 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 manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Parówki gotowane w piecu konwekcyjnym 100g/2szt. Ketchup 20g ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Twarożek wiosenny 150g zawiera mleko
OBIAD	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler zawiera seler Bitka schabowa w sosie ziołowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Mizeria z ogórków gruntowych 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 250ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler zawiera seler Bitka schabowa w sosie ziołowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler zawiera seler Bitka schabowa w sosie ziołowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml zawiera seler zawiera seler Bitka schabowa w sosie ziołowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Mizeria z ogórków gruntowych 150g zawiera mleko Kompot wieloowocowy 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g /WB +twaróg 50g zawiera mleko Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Szynka od szwagra 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Budyń na mleku 150g, biszkopcik 10g zawiera jaja, gluten pszenny, mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2199 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 31 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 40 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2325 Białko 105 Tłuszcz 76, nkt 33 Węglowodany 315 cukry 44 Błonnik 22 Sol 3,4

W kuchni używa się: 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 WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 400ml Pieczeń wieprzowa 50g zawiera gluten pszenney/ WB + jajko 50g ogórek 100g. zpo - sałata Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jaglana na mleku 400ml Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jaglana na mleku 400ml Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza jaglana na mleku 400ml Pieczeń wieprzowa 50g zawiera gluten pszenney ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
OBIAD	Krem z kalafiora z ciecierzycą, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pulpet pieczony drobiowo – wieprzowy w sosie śmietanowo - koperkowym 100g zawiera gluten, jaja Kasza gryczana 200g Coleslaw z kapusty czerwonej z marchewką i sosem majonezowo – śmietanowym 150g zawiera mleko, jaja, gorczycę Kompot wieloowocowy 200ml	Krem z kalafiora posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pulpet pieczony drobiowo – wieprzowy w sosie koperkowym 100g zawiera gluten, jaja Kasza kuskus 200g zawiera gluten pszenney Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krem z kalafiora posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pulpet pieczony drobiowo – wieprzowy w sosie koperkowym 100g zawiera gluten, jaja Kasza kuskus 200g zawiera gluten pszenney Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krem z kalafiora z ciecierzycą, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera gluten pszenney, seler Pulpet pieczony drobiowo – wieprzowy w sosie śmietanowo - koperkowym 100g zawiera gluten, jaja Kasza gryczana 200g Coleslaw z kapusty czerwonej z marchewką i sosem majonezowo – śmietanowym 150g zawiera mleko, jaja, gorczycę
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Szynka drobiowa 50g Pomidor Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 319, cukry 43 Błonnik 25 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 322, cukry 27 Błonnik 25 Sól 4,4



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml zawiera gluten z owsa Polędwica sopocka 50g/ WB + twaróg 50g zawiera mleko Ogórek 100g, zpo – ogórek kiszony Pieczywo żytnio - 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 z owsa Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Polędwica sopocka 50g 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 z owsa Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Polędwica sopocka 50g 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 z owsa Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Polędwica sopocka 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko
OBIAD	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pierś z kurczaka panierowana, smażona 100g zawiera gluten pszenny, jaja, mleko Ziemniaki gotowane 200g Surówka z rzodkwi białej z porem w sosie jogurtowo - majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę, mleko Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa selerowa na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierś z kurczaka pieczona parowo 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa selerowa na wywarze warzywnym 400ml zawiera seler Pierś z kurczaka pieczona parowo 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z rzodkwi białej z porem w sosie jogurtowo - majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę, mleko Kompot wieloowocowy 250ml
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	pudding ryżowy na mleku z jabłkiem prażonym 150g zawiera mleko			
Wartości odżywcze	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 33 Węglowodany 319, cukry 40 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 38 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 35 Węglowodany 322, cukry 42 Błonnik 25 Sól 4,4

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

Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, 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 LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler/WB 150g 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	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml	Kasza manna na mleku 400ml zawiera gluten pszenny Paprykarz firmowy 100g zawiera ryby, seler ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g zawiera jaja, gorczycę
OBIAD	Krem z pomidorów z soczewicą i kaszą jaglaną, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Ryba – dorsz smażony w panierce 100g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą z oliwek 150g gluten pszenny Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z pomidorów z kaszą jaglaną, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Dorsz pieczony w sosie cytrynowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny, ryby Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z pomidorów z kaszą jaglaną, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Dorsz pieczony w sosie cytrynowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny, ryby Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z pomidorów z kaszą jaglaną, posypany grzankami z natką pietruszki 400ml zawiera seler, gluten pszenny Pulpet rybny z dorsza pieczony w sosie cytrynowym 100g/60ml gluten pszenny, jaja, ryby Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą z oliwek 150g gluten pszenny Kompot wieloowocowy 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko /WB 100g Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg 50g zawiera mleko Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Twaróg Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Twaróg 70g zawiera mleko Pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym i fasolą czerwoną 150g zawiera jaja, gorczycę			
Wartości odżywcze	Kcal; 2199 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 30 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 31 Węglowodany 309 cukry 40 Błonnik 20,5 Sol 3,3	Kcal; 2195 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 40 Węglowodany 311 Błonnik 23	Kcal; 2325 Białko 105 Tłuszcz 76, nkt 33 Węglowodany 315 cukry 44 Błonnik 22 Sol 3,4

W kuchni używa się żywności zawierającej gluten, soję, mleko, jaja, 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 oznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA/NISKOTŁ.	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml Szynka z indyka 50g /WB + jajko 50g Ogórek 100g, zpo – papryka gotowana 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 z indyka 50g 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 Szynka z indyka 50g 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 Szynka z indyka 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Kawa zbożowa 200ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 200ml
PODW. CUKRZYCOWY				Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa wiosenna z brokułem i ziemniaczkami 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Surówka warzywna z porem i olejem rzepakowym z 1 tł. 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa wiosenna z brokułem i ziemniaczkami 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa wiosenna z brokułem i ziemniaczkami 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa wiosenna z brokułem i ziemniaczkami 400ml zawiera seler Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 150g zawiera gluten pszenny Kasza bulgur 200g zawiera gluten pszenny Surówka warzywna z porem i olejem rzepakowym z 1 tł. 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko /WB + szynka 50g pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g zawiera jaja, gorczycę pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g zawiera gluten Masło 14g zawiera mleko Pasta warzywna 100g zawiera jaja, gorczycę pomidor 100g Herbata 200ml	Pieczywo graham 100g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 14g zawiera mleko Ser żółty 50g zawiera mleko pomidor 100g Herbata 200ml
podw. ZPO	Owoc sezonowy 1szt.			
Wartości odżywcze	Kcal; 2332 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 319, cukry 43 Błonnik 25 Sól 4	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2303 Białko 95 Tłuszcz 70, nkt 33 Węglowodany 302, cukry 40 Błonnik 23 Sól 3,8	Kcal; 2392 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 39 Węglowodany 322, cukry 27 Błonnik 25 Sól 4,4

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

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

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

Weronika Kosińska

