

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2112.53 kcal, B: 98.5 g, T: 73.96 g, W: 279.76 g, Błonnik [g]: 32.55, Cukier [g]: 59.82, Sód [mg]: 2752.4</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</i></p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</i></p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (Zboża zawierające gluten)</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) <i>(Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Sól biała)</i></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g <i>(Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <i>(Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jabłka prażone)</i></p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2053.15 kcal, B: 102.74 g, T: 71.28 g, W: 267.31 g, Błonnik [g]: 33.89, Cukier [g]: 58.21, Sód [mg]: 2731.98</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</i></p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</i></p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (Zboża zawierające gluten)</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) <i>(Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Schab pieczony 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g <i>(Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <i>(Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jabłka prażone)</i></p>

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)		
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2031.08 kcal, B: 93.05 g, T: 71.88 g, W: 269.78 g, Błonnik [g]: 32.55, Cukier [g]: 49.85, Sód [mg]: 2698.4</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (Zboża zawierające gluten)</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g (Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2037.97 kcal, B: 100.74 g, T: 69.37 g, W: 265.72 g, Błonnik [g]: 25.66, Cukier [g]: 46.3, Sód [mg]: 1817.29</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Szpinak, gotowany 150g</p> <p>Schab pieczony 100g (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)		
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2154.58 kcal, B: 108.8 g, T: 77.98 g, W: 271.18 g, Błonnik [g]: 32.55, Cukier [g]: 50.1, Sód [mg]: 2768.9</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezjajeczny (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g (Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 50g (Jaja i produkty pochodne)</p>
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2037.97 kcal, B: 100.74 g, T: 69.37 g, W: 265.72 g, Błonnik [g]: 25.66, Cukier [g]: 46.3, Sód [mg]: 1817.29</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezjajeczny (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Szpinak, gotowany 150g</p> <p>Schab pieczony 100g (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2184.07 kcal, B: 95.25 g, T: 64.2 g, W: 317.29 g, Błonnik [g]: 27.89, Cukier [g]: 50.35, Sód [mg]: 2562.4</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza manna (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną i koperkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy)</p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, mielona, Fasola szparagowa, Marchew, Woda, Cebula, Fasola czerwona, nasiona suche, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza konserwowa, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy)</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200g (Ryż paraboliczny, Woda)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka gotowana 100g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Koktajl truskawkowy na maślanie z dodatkiem nasion chia 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Truskawki, mrożone, Nasiona chia)</p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2046.07 kcal, B: 95.45 g, T: 65.71 g, W: 284.08 g, Błonnik [g]: 32.99, Cukier [g]: 48.28, Sód [mg]: 1749.4</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza manna (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną i koperkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy)</p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, mielona, Fasola szparagowa, Marchew, Woda, Cebula, Fasola czerwona, nasiona suche, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza konserwowa, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy)</p> <p>Ryż brązowy, gotowany 200g</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p>	<p>II kolacja</p> <p>Koktajl truskawkowy na maślanie z dodatkiem nasion chia 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Truskawki, mrożone, Nasiona chia)</p>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)			
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2108.58 kcal, B: 90.54 g, T: 61.35 g, W: 309.56 g, Błonnik [g]: 26.21, Cukier [g]: 41.71, Sód [mg]: 1702.71</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>,<u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>,<u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną i koperkiem 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy)</p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Wieprzowina, mielona, Fasola szparagowa, Marchew, Woda, Cebula, Fasola czerwona, nasiona suche, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza konserwowa, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Olej rzepakowy)</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200g (Ryż paraboliczny, Woda)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Szynka wiejska 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>,<u>Soja i produkty pochodne</u>,<u>Seler i produkty pochodne</u>)</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2155.03 kcal, B: 83.34 g, T: 70.84 g, W: 303.38 g, Błonnik [g]: 18.25, Cukier [g]: 40.43, Sód [mg]: 1329.08</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>,<u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>,<u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną i koperkiem 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy)</p> <p>Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym i cukinią 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Wieprzowina, mielona, Cukinia, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Marchew, Woda, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Olej rzepakowy)</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200g (Ryż paraboliczny, Woda)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)			
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2244.58 kcal, B: 106.14 g, T: 68.55 g, W: 311.71 g, Błonnik [g]: 26.21, Cukier [g]: 43.31, Sód [mg]: 1795.21</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza manna (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Obiad</p> <p>Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną i koperkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Kasza jęczmienna, perlowa (Zboża zawierające gluten), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy)</p> <p>Sos meksykański z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, mielona, Fasola szparagowa, Marchew, Woda, Cebula, Fasola czerwona, nasiona suche, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza konserwowa, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy)</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200g (Ryż paraboliczny, Woda)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 50g (Jaja i produkty pochodne)</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2155.03 kcal, B: 83.34 g, T: 70.84 g, W: 303.38 g, Błonnik [g]: 18.25, Cukier [g]: 40.43, Sód [mg]: 1329.08</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza manna (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną i koperkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Kasza jęczmienna, perlowa (Zboża zawierające gluten), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy)</p> <p>Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym i cukinią 150g (Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, mielona, Cukinia, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Marchew, Woda, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy)</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200g (Ryż paraboliczny, Woda)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2631.25 kcal, B: 120.12 g, T: 113.97 g, W: 287.77 g, Błonnik [g]: 36.45, Cukier [g]: 56.38, Sód [mg]: 2394.78</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z szynki 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Udko pieczone w sosie curry 207g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250g <i>(Woda, Agrest, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z zielonym groszkiem, kukurydzą z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g <i>(Kapusta pekińska, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza mrożona, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i mixem sałat 150g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Makaron pszenny świderki, Mix sałat z rozszonką, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy)</i></p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2589.5 kcal, B: 121.66 g, T: 114.19 g, W: 275.46 g, Błonnik [g]: 36.15, Cukier [g]: 49.83, Sód [mg]: 2374.23</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z szynki 100g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Udko pieczone w sosie curry 207g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z zielonym groszkiem, kukurydzą z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g <i>(Kapusta pekińska, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza mrożona, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i mixem sałat 150g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Makaron pszenny świderki, Mix sałat z rozszonką, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy)</i></p>

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)			
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2430.11 kcal, B: 104.02 g, T: 108.84 g, W: 264.96 g, Błonnik [g]: 33.87, Cukier [g]: 52.26, Sód [mg]: 2351.87</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z szynki 100g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Udko pieczone w sosie curry 207g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250g (Woda, Agrest, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z zielonym groszkiem, kukurydzą z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g (Kapusta pekińska, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza mrożona, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2254.55 kcal, B: 98.47 g, T: 93.83 g, W: 256.24 g, Błonnik [g]: 25.57, Cukier [g]: 49.46, Sód [mg]: 2011</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z szynki 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Udko pieczone w sosie curry 207g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g Sałata 20g</p>	

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)			
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2537.11 kcal, B: 123.02 g, T: 111.34 g, W: 267.16 g, Błonnik [g]: 33.87, Cukier [g]: 52.76, Sód [mg]: 2351.87</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z szynki 100g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g Szynka drobiowa 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Udko pieczone w sosie curry 207g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250g (Woda, Agrest, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z zielonym groszkiem, kukurydzą z olejem rzepakowym z tłoczenia 150g (Kapusta pekińska, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza mrożona, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g Szynka drobiowa 50g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2254.55 kcal, B: 98.47 g, T: 93.83 g, W: 256.24 g, Błonnik [g]: 25.57, Cukier [g]: 49.46, Sód [mg]: 2011</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z szynki 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Udko pieczone w sosie curry 207g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g Sałata 20g</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2026-06-24)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2287.47 kcal, B: 80.37 g, T: 93.4 g, W: 303.76 g, Błonnik [g]: 41.9, Cukier [g]: 75.56, Sód [mg]: 2970.32</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Krokiety z kapustą i pieczarkami panieorwane smażone 350g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Cebula, Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250g (Woda, Agrest, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p> <p>Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g (Buraki, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Jabłko 150g</p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2019.27 kcal, B: 78.76 g, T: 76.43 g, W: 276.5 g, Błonnik [g]: 41.09, Cukier [g]: 71.59, Sód [mg]: 2819.92</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Krokiety zapiekane z kapustą i pieczarkami 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Cebula, Olej rzepakowy, Sól jodowana)</p> <p>Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g (Buraki, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Jabłko 150g</p>

Jadłospis	środa (2026-06-24)			
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2224.27 kcal, B: 80.19 g, T: 92.87 g, W: 288.63 g, Błonnik [g]: 39.12, Cukier [g]: 60.81, Sód [mg]: 2966.52</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Krokiety z kapustą i pieczarkami panieorwane smażone 350g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Cebula, Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250g (Woda, Agrest, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p> <p>Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g (Buraki, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2210.74 kcal, B: 94.89 g, T: 91.38 g, W: 263.55 g, Błonnik [g]: 23.24, Cukier [g]: 61.33, Sód [mg]: 1942.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Krokiety ruskie zapiekane 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ziemiaki, gotowane, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Cebula, Olej rzepakowy)</p> <p>Buraczki na ciepło 150g (Buraki, Olej rzepakowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 100g</p> <p>Salata 20g</p>	

Jadłospis	środa (2026-06-24)			
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2345.27 kcal, B: 100.54 g, T: 96.37 g, W: 290.48 g, Błonnik [g]: 39.12, Cukier [g]: 62.41, Sód [mg]: 2988.52</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Krokiety z kapustą i pieczarkami panieorwane smażone 350g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Cebula, Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250g (Woda, Agrest, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p> <p>Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g (Buraki, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2210.74 kcal, B: 94.89 g, T: 91.38 g, W: 263.55 g, Błonnik [g]: 23.24, Cukier [g]: 61.33, Sód [mg]: 1942.54</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Krokiety ruskie zapiekane 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ziemiaki, gotowane, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Cebula, Olej rzepakowy)</p> <p>Buraczki na ciepło 150g (Buraki, Olej rzepakowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 100g</p> <p>Salata 20g</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2342.25 kcal, B: 107.77 g, T: 83.88 g, W: 304.1 g, Błonnik [g]: 30.54, Cukier [g]: 67.06, Sód [mg]: 2273.24</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Ryż biały)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (<i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<i>Zboża zawierające gluten</i>))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<i>Zboża zawierające gluten</i>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Salata lodowa 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, <i>Seler</i> korzeniowy (<i>Seler i produkty pochodne</i>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kotlet mielony pieczony 100g 183g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta (<i>Zboża zawierające gluten</i>), <i>Jaja</i> kurze całe (<i>Jaja i produkty pochodne</i>), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g (Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka gotowana, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<i>Zboża zawierające gluten</i>)</p> <p>Twarożek 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Ser twarogowy (twaróg)</i> półtłusty (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), <i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Ciasto drożdżowe z rabarabrem 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja i produkty pochodne) (Mąka pszenna, typ 550 (<i>Zboża zawierające gluten</i>), Rabarbar, <i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Cukier, <i>Jaja</i> kurze całe (<i>Jaja i produkty pochodne</i>), <i>Masło</i> ekstra (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy)</p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2161.59 kcal, B: 110.15 g, T: 77.5 g, W: 271.31 g, Błonnik [g]: 30.88, Cukier [g]: 61.35, Sód [mg]: 2288.61</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Ryż biały)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (<i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<i>Zboża zawierające gluten</i>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (<i>Zboża zawierające gluten</i>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>)</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, <i>Seler</i> korzeniowy (<i>Seler i produkty pochodne</i>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kotlet mielony pieczony 100g 183g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta (<i>Zboża zawierające gluten</i>), <i>Jaja</i> kurze całe (<i>Jaja i produkty pochodne</i>), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g (Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (<i>Zboża zawierające gluten</i>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>)</p> <p>Twarożek 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Ser twarogowy (twaróg)</i> półtłusty (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), <i>Mleko</i> spożywcze, 2% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Jogurt</i> naturalny, 1,5% tłuszczu (<i>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>), Jabłka prażone)</p>

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)		
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2104.14 kcal, B: 102.7 g, T: 75.02 g, W: 269.53 g, Błonnik [g]: 29.28, Cukier [g]: 52.98, Sód [mg]: 2246.61</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kotlet mielony pieczony 100g 183g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g (Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2121.67 kcal, B: 105.21 g, T: 73.61 g, W: 272.79 g, Błonnik [g]: 25.06, Cukier [g]: 56.19, Sód [mg]: 1832.04</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonej cukinii z grzankami 400g (Seler i produkty pochodne, Orzechy, Zboża zawierające gluten) (Woda, Cukinia, Ziemniaki młode, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (Orzechy), Cebula, Pietruszka, korzeń, Chleb pszenno-żytni (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kotlet mielony pieczony 100g 183g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)			
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2227.64 kcal, B: 118.45 g, T: 81.12 g, W: 270.93 g, Błonnik [g]: 29.28, Cukier [g]: 53.23, Sód [mg]: 2317.11</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 50g (Jaja i produkty pochodne)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kotlet mielony pieczony 100g 183g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g (Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2121.67 kcal, B: 105.21 g, T: 73.61 g, W: 272.79 g, Błonnik [g]: 25.06, Cukier [g]: 56.19, Sód [mg]: 1832.04</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonej cukinii z grzankami 400g (Seler i produkty pochodne, Orzechy, Zboża zawierające gluten) (Woda, Cukinia, Ziemniaki młode, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (Orzechy), Cebula, Pietruszka, korzeń, Chleb pszenno-żytni (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kotlet mielony pieczony 100g 183g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Sól biała)</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2301.21 kcal, B: 95.36 g, T: 95.56 g, W: 283.58 g, Błonnik [g]: 34.05, Cukier [g]: 51.76, Sód [mg]: 3090.18</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Płatki <u>owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 101g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Jaja</u> kurze całe, gotowane (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Szczypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Passata - przetarte pomidory, Ryż biały, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Dorsz smażony panierowany 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Dorsz</u>, świeży, filety bez skóry (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Olej rzepakowy, Bułka tarta (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g (Kapusta kiszona, Marchew, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski nasiona, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Salatka a'la gyros z kurczakiem, ryżem i warzywami z olejem 150g (Mix sałat z roszponką, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pomidor, Ryż biały, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p>

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)			
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2261.5 kcal, B: 99.5 g, T: 92.58 g, W: 277.46 g, Błonnik [g]: 35.62, Cukier [g]: 49.69, Sód [mg]: 2306.32</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Płatki <u>owsiane</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 101g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Jaja</u> kurze całe, gotowane (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Szcypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Passata - przetarte pomidory, Ryż biały, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpet rybny pieczony z dorsza 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Dorsz</u>, filet bez skóry, świeży (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Bułka tarta (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Sos koperkowy 50g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g (Kapusta kiszona, Marchew, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski nasiona, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Salatka a'la gyros z kurczakiem, ryżem i warzywami z olejem 150g (Mix sałat z roszponką, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pomidor, Ryż biały, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p>

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)			
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2089.19 kcal, B: 81.49 g, T: 86.91 g, W: 263.98 g, Błonnik [g]: 31.88, Cukier [g]: 49.29, Sód [mg]: 2058.21</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Płatki <u>owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 101g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne)</u>, Szczypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Passata - przetarte pomidory, Ryż biały, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Dorsz smażony panierowany 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), <u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Dorsz, świeży, filety bez skóry (Ryby i produkty pochodne)</u>, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, Olej rzepakowy, Bułka tarta (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g (Kapusta kiszona, Marchew, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski nasiona, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2097.09 kcal, B: 80 g, T: 83.12 g, W: 271.98 g, Błonnik [g]: 29.06, Cukier [g]: 53.24, Sód [mg]: 1661.37</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Płatki <u>owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pasta z warzyw korzeniowych 100g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Marchew, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Pietruszka, korzeń, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Passata - przetarte pomidory, Ryż biały, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpet rybny pieczony z dorsza 100g (<u>Ryby i produkty pochodne</u>), <u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Dorsz, filet bez skóry, świeży (Ryby i produkty pochodne)</u>, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, Bułka tarta (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Sos koperkowy 50g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Szpinak, gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)			
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2218.19 kcal, B: 101.04 g, T: 91.51 g, W: 266.28 g, Błonnik [g]: 31.88, Cukier [g]: 51.34, Sód [mg]: 2488.71</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 101g (Jaja i produkty pochodne) (Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne), Szczypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Passata - przetarte pomidory, Ryż biały, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Dorsz smażony panierowany 100g (Ryby i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Dorsz, świeży, filety bez skóry (Ryby i produkty pochodne), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g (Kapusta kiszona, Marchew, Oliwa z oliwek, Kmin rzymski nasiona, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2097.09 kcal, B: 80 g, T: 83.12 g, W: 271.98 g, Błonnik [g]: 29.06, Cukier [g]: 53.24, Sód [mg]: 1661.37</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Pasta z warzyw korzeniowych 100g (Seler i produkty pochodne) (Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Passata - przetarte pomidory, Ryż biały, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpet rybny pieczony z dorsza 100g (Ryby i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Dorsz, filet bez skóry, świeży (Ryby i produkty pochodne), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Szpinak, gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2055.8 kcal, B: 87.23 g, T: 80.26 g, W: 261.25 g, Błonnik [g]: 34.73, Cukier [g]: 58.02, Sód [mg]: 2841.84</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Zacierka (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Pasta z kurczaka z marchewką 100g 100g (Marchew, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z brokulem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Brokuły, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 200g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kociołek chłopski z kielbaską pieczoną, papryką i pieczarkami 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Kielbasa zwyczajna, Papryka gotowana, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pieczarki, świeże, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ser żółty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Smoothie malina-mango na maśle 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Maślanka</u> spożywcza, 1,5 % tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Maliny, mrożone, Mango mrożone, Cukier)</p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2187.31 kcal, B: 95.68 g, T: 80.98 g, W: 287.88 g, Błonnik [g]: 44.86, Cukier [g]: 51.99, Sód [mg]: 2031.69</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Zacierka (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Pasta z kurczaka z marchewką 100g 100g (Marchew, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z brokulem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Brokuły, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kociołek chłopski z kielbaską pieczoną, papryką i pieczarkami 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Kielbasa zwyczajna, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pieczarki, świeże, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ser żółty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Smoothie malina-mango na maśle 149g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Maślanka</u> spożywcza, 1,5 % tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Maliny, mrożone, Mango mrożone)</p>

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)		
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2138.33 kcal, B: 89.39 g, T: 78.79 g, W: 285.36 g, Błonnik [g]: 41.67, Cukier [g]: 44.49, Sód [mg]: 1998.92</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Zacierka (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Pasta z kurczaka z marchewką 100g 100g (Marchew, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z brokulem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Brokuły, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kociółek chłopski z kielbaską pieczoną, papryką i pieczarkami 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Kielbasa zwyczajna, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pieczarki, świeże, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ser żółty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2082.34 kcal, B: 95.11 g, T: 68.42 g, W: 285.38 g, Błonnik [g]: 34.79, Cukier [g]: 42.42, Sód [mg]: 1464.6</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Zacierka (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Pasta z kurczaka z marchewką 100g 100g (Marchew, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z brokulem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Brokuły, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kociółek chłopski z mięsem z indyka i cukinią 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Woda, Przecier pomidorowy, Cukinia, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól jodowana)</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka od szwagra wieprzowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)		
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2245.33 kcal, B: 108.39 g, T: 81.29 g, W: 287.56 g, Błonnik [g]: 41.67, Cukier [g]: 44.99, Sód [mg]: 1998.92</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Zacierka (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Pasta z kurczaka z marchewką 100g 100g (Marchew, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z brokulem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Brokuły, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kociołek chłopski z kielbaską pieczoną, papryką i pieczarkami 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Kielbasa zwyczajna, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Pieczarki, świeże, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól jodowana)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ser żółty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p>
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowia) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2082.34 kcal, B: 95.11 g, T: 68.42 g, W: 285.38 g, Błonnik [g]: 34.79, Cukier [g]: 42.42, Sód [mg]: 1464.6</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Zacierka (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Zboża zawierające gluten</u> (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Pasta z kurczaka z marchewką 100g 100g (Marchew, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Majonez dekoracyjny)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z brokulem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemiaki, średnio, Brokuły, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Kociołek chłopski z mięsem z indyka i cukinią 150g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Woda, Przecier pomidorowy, Cukinia, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól jodowana)</p> <p>Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), gotowana 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka od szwagra wieprzowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2408.48 kcal, B: 118.83 g, T: 83.13 g, W: 315.58 g, Błonnik [g]: 39.18, Cukier [g]: 77.48, Sód [mg]: 3615.65</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten</u>) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</i></p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten</u>) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</i></p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pasta z zielonego groszku 100g <i>(Groszek zielony, mrożony, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Papryka gotowana 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</u>) <i>(Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i></p> <p>Pieczeń z szynki wieprzowej 100g 147g <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Pieprz czarny, Sól jodowana)</i></p> <p>Sos pieczeniowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</u>) <i>(Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Por, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i></p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy (Dwutlenek siarki i siarczyny), Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i></p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i></p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) <i>(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i></p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)			
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2344.16 kcal, B: 120.69 g, T: 85.28 g, W: 293.84 g, Błonnik [g]: 40.14, Cukier [g]: 58.25, Sód [mg]: 3561.91</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Płatki <u>jęczmienne</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pasta z zielonego groszku 101g (Groszek zielony, mrożony, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń z szynki wieprzowej 100g 147g (Wieprzowina, szynka surowa, Pieprz czarny, Sól jodowana)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</u>) (Bulion mięsny (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Serek homogenizowany naturalny 150g</p>

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)			
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2211.65 kcal, B: 108.12 g, T: 73.66 g, W: 298.89 g, Błonnik [g]: 38.91, Cukier [g]: 55, Sód [mg]: 3574.58</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pasta z zielonego groszku 100g (Groszek zielony, mrożony, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń z szynki wieprzowej 100g 147g (Wieprzowina, szynka surowa, Pieprz czarny, Sól jodowana)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Por, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (Dwutlenek siarki i siarczyny) (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy (Dwutlenek siarki i siarczyny), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek z koperkiem 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2098.52 kcal, B: 113.8 g, T: 64.31 g, W: 280 g, Błonnik [g]: 27.84, Cukier [g]: 52.03, Sód [mg]: 2296.79</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń z szynki wieprzowej 100g 147g (Wieprzowina, szynka surowa, Pieprz czarny, Sól jodowana)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Por, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek z koperkiem 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)			
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2179.65 kcal, B: 106.82 g, T: 73.16 g, W: 292.29 g, Błonnik [g]: 36.91, Cukier [g]: 50.4, Sód [mg]: 3571.58</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pasta z zielonego groszku 100g (Groszek zielony, mrożony, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sól biała)</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń z szynki wieprzowej 100g 147g (Wieprzowina, szynka surowa, Pieprz czarny, Sól jodowana)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Por, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (Dwutlenek siarki i siarczyny) (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy (Dwutlenek siarki i siarczyny), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek z koperkiem 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2098.52 kcal, B: 113.8 g, T: 64.31 g, W: 280 g, Błonnik [g]: 27.84, Cukier [g]: 52.03, Sód [mg]: 2296.79</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki jęczmienne (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń z szynki wieprzowej 100g 147g (Wieprzowina, szynka surowa, Pieprz czarny, Sól jodowana)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Por, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek z koperkiem 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2153.75 kcal, B: 98.31 g, T: 68.12 g, W: 302.98 g, Błonnik [g]: 31.69, Cukier [g]: 52.32, Sód [mg]: 2548.5</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Płatki <u>owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Indyk w kawałkach duszony w sosie brokułowym z pomidorami 150g 230g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Brokuły, Pomidory krojone w soku pomidorowym, Woda, Mąka <u>pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 150g (Makaron 100% Durum, Woda)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Sok pomidorowy 200g</p> <p>Wafle ryżowe 20g</p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2187.5 kcal, B: 104.37 g, T: 70.54 g, W: 301.55 g, Błonnik [g]: 40.39, Cukier [g]: 52.34, Sód [mg]: 2547.6</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Płatki <u>owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Indyk w kawałkach duszony w sosie brokułowym z pomidorami 150g 230g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Brokuły, Pomidory krojone w soku pomidorowym, Woda, Mąka <u>pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Sok pomidorowy 200g</p> <p>Wafle ryżowe 20g</p>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)		
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2042.15 kcal, B: 95.07 g, T: 67.26 g, W: 278.82 g, Błonnik [g]: 28.83, Cukier [g]: 46.84, Sód [mg]: 2160.9</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemiaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Indyk w kawałkach duszony w sosie brokułowym z pomidorami 150g 230g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Brokuły, Pomidory krojone w soku pomidorowym, Woda, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 150g (Makaron 100% Durum, Woda)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2124.85 kcal, B: 94.39 g, T: 73.45 g, W: 282.78 g, Błonnik [g]: 22.78, Cukier [g]: 47.83, Sód [mg]: 1393.86</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemiaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Indyk w kawałkach duszony w sosie brokułowym z pomidorami 150g 230g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Brokuły, Pomidory krojone w soku pomidorowym, Woda, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 150g (Makaron 100% Durum, Woda)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)		
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2178.15 kcal, B: 110.67 g, T: 74.46 g, W: 280.97 g, Błonnik [g]: 28.83, Cukier [g]: 48.44, Sód [mg]: 2253.4</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Płatki owsiane</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy</u> (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Indyk w kawałkach duszony w sosie brokułowym z pomidorami 150g 230g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Brokuły, Pomidory krojone w soku pomidorowym, Woda, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 150g (Makaron 100% Durum, Woda)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 50g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>)</p>
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2124.85 kcal, B: 94.39 g, T: 73.45 g, W: 282.78 g, Błonnik [g]: 22.78, Cukier [g]: 47.83, Sód [mg]: 1393.86</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Płatki owsiane</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 250g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler korzeniowy</u> (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Indyk w kawałkach duszony w sosie brokułowym z pomidorami 150g 230g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Brokuły, Pomidory krojone w soku pomidorowym, Woda, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 150g (Makaron 100% Durum, Woda)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb <u>pszenny</u> 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-06-30)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2272.95 kcal, B: 90.68 g, T: 82.63 g, W: 307.22 g, Błonnik [g]: 32.02, Cukier [g]: 77.34, Sód [mg]: 1678.32</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jaglana)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka gotowana 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza manna (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpety drobiowe pieczone 100g 147g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso mielone z indyka, Mięso mielone z kurczaka, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek śmietankowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Jabłko 150g</p>
<p>PCM Wołów dieta cukrzycowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2186.23 kcal, B: 98.26 g, T: 80.14 g, W: 283.86 g, Błonnik [g]: 31.33, Cukier [g]: 63.09, Sód [mg]: 1711.13</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jaglana)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb graham 90g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza manna (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpety drobiowe pieczone 100g 147g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso mielone z indyka, Mięso mielone z kurczaka, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Szczypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p>	<p>II kolacja</p> <p>Jabłko 150g</p>

Jadłospis	Wtorek (2026-06-30)			
<p>PCM Wołów Dieta podstawowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2156.65 kcal, B: 88.75 g, T: 81.49 g, W: 280.79 g, Błonnik [g]: 26.96, Cukier [g]: 58.08, Sód [mg]: 1628.32</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jaglana)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza manna (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpety drobiowe pieczone 100g 147g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso mielone z indyka, Mięso mielone z kurczaka, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek śmietankowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2195.05 kcal, B: 92.91 g, T: 81.44 g, W: 284.69 g, Błonnik [g]: 24.05, Cukier [g]: 59.07, Sód [mg]: 1646.67</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 90g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jaglana)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza manna (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpety drobiowe pieczone 100g 147g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso mielone z indyka, Mięso mielone z kurczaka, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Brokuły, gotowane 150g</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek śmietankowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Wtorek (2026-06-30)		
<p>PCM Wołów Dieta bogatobiałkowa 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2307.15 kcal, B: 107.75 g, T: 89.24 g, W: 282.04 g, Błonnik [g]: 26.96, Cukier [g]: 58.33, Sód [mg]: 1628.32</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Kasza jaglana)</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 90g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek świeży 100g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Pietruszka, korzeń, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpety drobiowe pieczone 100g 147g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso mielone z indyka, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, Bułka tarta (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Cebula)</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek śmietankowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 20g</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Szynka od szwagra wieprzowa 50g</p>
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21.06 - 30.06.2026</p> <p>E: 2195.05 kcal, B: 92.91 g, T: 81.44 g, W: 284.69 g, Błonnik [g]: 24.05, Cukier [g]: 59.07, Sód [mg]: 1646.67</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Woda, Kawa zbożowa, proszek (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 90g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Kasza jaglana)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Pietruszka, korzeń, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pulpety drobiowe pieczone 100g 147g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso mielone z indyka, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u>, Bułka tarta (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Sól biała)</p> <p>Sos koperkowy 50g (Seler i produkty pochodne) (Woda, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Brokuły, gotowane 150g</p> <p>Kompot wielowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Serek śmietankowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne