

Jadłospis	środa (2026-07-01)		
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2320.39 kcal, B: 93.67 g, T: 78.4 g, W: 326.18 g, Błonnik [g]: 32.22, Cukier [g]: 56.97, Sód [mg]: 1910.49</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Woda, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Zakwas pszenny do barszczu białego (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Ziemniaki, gotowane, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Polewa jogurtowa 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, 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 parzona konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>

Jadłospis	środa (2026-07-01)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2380.82 kcal, B: 97.66 g, T: 80.99 g, W: 331.08 g, Błonnik [g]: 33.18, Cukier [g]: 63.62, Sód [mg]: 1961.98</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Woda, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Zakwas pszenny do barszczu białego (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Ziemniaki, gotowane, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Polewa jogurtowa 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, 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 parzona konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Kefir, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Truskawki, mrożone, Nasiona chia)</p>

Jadłospis	środa (2026-07-01)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2447.36 kcal, B: 99.27 g, T: 88.84 g, W: 325.1 g, Błonnik [g]: 25.6, Cukier [g]: 51.17, Sód [mg]: 1915.29</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>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Koper ogrodowy, Sól biała)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Ziemniaki, gotowane, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Polewa jogurtowa 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, 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>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 2447.36 kcal, B: 99.27 g, T: 88.84 g, W: 325.1 g, Błonnik [g]: 25.6, Cukier [g]: 51.17, Sód [mg]: 1915.29</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>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Koper ogrodowy, Sól biała)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Ziemniaki, gotowane, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Polewa jogurtowa 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, 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>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	

Jadłospis	środa (2026-07-01)		
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2562.89 kcal, B: 116.77 g, T: 94.2 g, W: 328.08 g, Błonnik [g]: 32.22, Cukier [g]: 58.63, Sód [mg]: 2312.49</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Woda, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Zakwas pszenny do barszczu białego (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Ziemniaki, gotowane, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Polewa jogurtowa 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, 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 parzona konserwowa 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>

Jadłospis	środa (2026-07-01)			
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 2368.62 kcal, B: 100.08 g, T: 81.46 g, W: 325.9 g, Błonnik [g]: 35, Cukier [g]: 61.82, Sód [mg]: 1949.18</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>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Woda, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Zakwas pszenny do barszczu białego (Zboża zawierające gluten), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</p> <p>Pierogi ruskie z mąką pełnoziarnistą gotowane 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Ziemniaki, gotowane, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Polewa jogurtowa 60g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, 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 graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g Pomidor 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Koktajl truskawkowy na kefirze z dodatkiem nasion chia 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Kefir, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Truskawki, mrożone, Nasiona chia)</p>

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

Jadłospis	Czwartek (2026-07-02)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 1944.6 kcal, B: 102.98 g, T: 67.26 g, W: 240.99 g, Błonnik [g]: 29.08, Cukier [g]: 50.62, Sód [mg]: 2151.92</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, 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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza jaglana, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g 145g (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Ziemiaki, gotowane 200g</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>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2019.6 kcal, B: 103.58 g, T: 67.86 g, W: 259.14 g, Błonnik [g]: 32.08, Cukier [g]: 65.17, Sód [mg]: 2154.92</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, 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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza jaglana, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g 145g (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Ziemiaki, gotowane 200g</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>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka gotowana 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Jabłko 150g</p>

Jadłospis	Czwartek (2026-07-02)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 1880.67 kcal, B: 96.15 g, T: 62.94 g, W: 238.26 g, Błonnik [g]: 21.47, Cukier [g]: 45.84, Sód [mg]: 1667.93</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<i>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (Zboża zawierające gluten)</i>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>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 (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (<i>Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza jaglana, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</i>)</p> <p>Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g 145g (<i>Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała</i>)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>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>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Kalafior, gotowany 150g</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 pszenny 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>Pomidor 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 1880.67 kcal, B: 96.15 g, T: 62.94 g, W: 238.26 g, Błonnik [g]: 21.47, Cukier [g]: 45.84, Sód [mg]: 1667.93</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>) (<i>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (Zboża zawierające gluten)</i>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>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 (Herbata czarna, napar bez cukru)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (<i>Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza jaglana, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</i>)</p> <p>Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g 145g (<i>Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała</i>)</p> <p>Sos pieczeniowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>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>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Kalafior, gotowany 150g</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 pszenny 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>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Czwartek (2026-07-02)			
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2060.1 kcal, B: 117.86 g, T: 73 g, W: 241.92 g, Błonnik [g]: 29.08, Cukier [g]: 50.62, Sód [mg]: 2229.47</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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza jaglana, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g 145g (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Ziemiaki, gotowane 200g</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>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z piersi indyka 50g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 1995.6 kcal, B: 105.58 g, T: 68.26 g, W: 250.94 g, Błonnik [g]: 33.68, Cukier [g]: 63.57, Sód [mg]: 2142.92</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>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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemiaki, średnio, Marchew, Kasza jaglana, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Cebula, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pieczeń ze schabu wieprzowego 100g 145g (Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Ziemiaki, gotowane 200g</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 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>Papryka czerwona 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Jabłko 150g</p>

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

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 1901.62 kcal, B: 86.74 g, T: 64.74 g, W: 260.76 g, Błonnik [g]: 30.99, Cukier [g]: 51.28, Sód [mg]: 2639.09</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 graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</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 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 pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Twarożek 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>(<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2161.62 kcal, B: 95.68 g, T: 72.97 g, W: 297.78 g, Błonnik [g]: 31.16, Cukier [g]: 74.53, Sód [mg]: 2728.99</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 graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</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 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 pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Twarożek 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>(<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Serek truskawkowy 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Herbatniki 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>,<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>),<u>Soja i produkty pochodne</u>)</p>

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 1918.39 kcal, B: 92.19 g, T: 58.11 g, W: 268.13 g, Błonnik [g]: 23.44, Cukier [g]: 51.92, Sód [mg]: 1629.19</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 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</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>Sos cytrynowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Śmietana roślinna, Sok z cytryny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Fasola szparagowa 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 (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Twarożek 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobową) 1-10.07</p> <p>E: 1918.39 kcal, B: 92.19 g, T: 58.11 g, W: 268.13 g, Błonnik [g]: 23.44, Cukier [g]: 51.92, Sód [mg]: 1629.19</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 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</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>Sos cytrynowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Śmietana roślinna, Sok z cytryny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Fasola szparagowa 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 (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Twarożek 100g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Piątek (2026-07-03)			
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2043.12 kcal, B: 105.29 g, T: 68.09 g, W: 268.71 g, Błonnik [g]: 27.29, Cukier [g]: 53.08, Sód [mg]: 2680.09</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 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</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 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 pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Twarożek 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>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Poledwica sopocka wieprzowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 2140 kcal, B: 94.81 g, T: 70.55 g, W: 302.81 g, Błonnik [g]: 32.79, Cukier [g]: 60.27, Sód [mg]: 2612.33</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 graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</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>Sos cytrynowy 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) (Woda, Śmietana roślinna, Sok z cytryny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550 (<u>Zboża zawierające gluten</u>))</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>Twarożek 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>), Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Melon 100g</p> <p>Ciastko zbożowe bez cukru 50g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</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 (2026-07-04)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2319.89 kcal, B: 89.15 g, T: 87.99 g, W: 311.33 g, Błonnik [g]: 36.49, Cukier [g]: 54.96, Sód [mg]: 2416.41</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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną, pieczarkami i mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym 300g (Zboża zawierające gluten) (Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Kapusta biała, Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (Seler i produkty pochodne) (Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, 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>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2502.89 kcal, B: 102.05 g, T: 93.99 g, W: 330.83 g, Błonnik [g]: 36.82, Cukier [g]: 71.46, Sód [mg]: 2446.41</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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną, pieczarkami i mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym 300g (Zboża zawierające gluten) (Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Kapusta biała, Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (Seler i produkty pochodne) (Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, 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>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Serek wiejski z owocami 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>

Jadłospis	Sobota (2026-07-04)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2203.63 kcal, B: 93.05 g, T: 74.83 g, W: 301.46 g, Błonnik [g]: 24.18, Cukier [g]: 46.1, Sód [mg]: 1451.46</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>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 14g (<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>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym i warzywami 300g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Brokuły, mrożone, Kalafior, mrożony, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Sliwki 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>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 2248.63 kcal, B: 94.4 g, T: 75.13 g, W: 313.16 g, Błonnik [g]: 28.98, Cukier [g]: 52.85, Sód [mg]: 1518.96</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>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 14g (<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>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym i warzywami 300g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Brokuły, mrożone, Kalafior, mrożony, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Sliwki 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>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	

Jadłospis	Sobota (2026-07-04)			
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2435.39 kcal, B: 104.03 g, T: 93.73 g, W: 312.26 g, Błonnik [g]: 36.49, Cukier [g]: 54.96, Sód [mg]: 2493.96</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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z piersi indyka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną, pieczarkami i mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym 300g (Zboża zawierające gluten) (Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten), Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Kapusta biała, Kapusta kiszona, Pieczarki, świeże, Cebula, Pieprz czarny)</p> <p>Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (Seler i produkty pochodne) (Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Olej rzepakowy, 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>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 2249.51 kcal, B: 108.62 g, T: 91.73 g, W: 263.3 g, Błonnik [g]: 36.91, Cukier [g]: 53.19, Sód [mg]: 2680.95</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 graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym i warzywami 300g (Seler i produkty pochodne) (Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Brokuły, mrożone, Kalafior, mrożony, Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, 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 kiszony 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>

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

Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2037.23 kcal, B: 94.76 g, T: 68.83 g, W: 277.07 g, Błonnik [g]: 34.15, Cukier [g]: 50.72, Sód [mg]: 2281.15</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 100g (Jaja i produkty pochodne) (Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne), Szczypiorek, 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>Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól jodowana)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2201.84 kcal, B: 102.14 g, T: 73.81 g, W: 299.02 g, Błonnik [g]: 34.1, Cukier [g]: 68.49, Sód [mg]: 2282.82</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 100g (Jaja i produkty pochodne) (Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne), Szczypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Papryka gotowana 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>Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól jodowana)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i pora z oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Por, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Serek truskawkowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Biszkopty 10g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p>

Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)		
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 1854.89 kcal, B: 89.12 g, T: 52.19 g, W: 271.84 g, Błonnik [g]: 29.14, Cukier [g]: 48.53, Sód [mg]: 1870.32</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>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>) (<i>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten)</i>)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pasta z warzyw korzeniowych 100g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) (<i>Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</i>)</p> <p>Salata 20g</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 bezjajeczny (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>Pierś z kurczaka pieczona 100g 100g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Przyprawa do gyros)</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>Brokuły, gotowane 150g</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>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 1854.89 kcal, B: 89.12 g, T: 52.19 g, W: 271.84 g, Błonnik [g]: 29.14, Cukier [g]: 48.53, Sód [mg]: 1870.32</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>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>) (<i>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Woda, Kawa zbożowa, proszek (Zboża zawierające gluten)</i>)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 14g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pasta z warzyw korzeniowych 100g (<u>Seler i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) (<i>Marchew, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</i>)</p> <p>Salata 20g</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 bezjajeczny (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>Pierś z kurczaka pieczona 100g 100g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Przyprawa do gyros)</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>Brokuły, gotowane 150g</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>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>

Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)			
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2156.73 kcal, B: 113.61 g, T: 72.43 g, W: 280.02 g, Błonnik [g]: 34.15, Cukier [g]: 52.57, Sód [mg]: 2303.15</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 100g (Jaja i produkty pochodne) (Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne), Szczypiorek, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Szynka drobiowa 50g</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>Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten), Sól jodowana)</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</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>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 2082.24 kcal, B: 106.16 g, T: 67.06 g, W: 282 g, Błonnik [g]: 36.97, Cukier [g]: 56.91, Sód [mg]: 2396.82</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>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pasta z jaj z majonezem 100g (Jaja i produkty pochodne) (Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne), Szczypiorek, 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>Pierś z kurczaka pieczona 100g 100g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchwi i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g (Kapusta biała, Marchew, Cebula, Oliwa z oliwek, 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>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Szynka wieprzowa parzona konserwowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Jogurt naturalny z musli 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Orzechy) (Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Musli z rodzynkami i orzechami (Zboża zawierające gluten, Orzechy))</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 1985.28 kcal, B: 88.21 g, T: 59.18 g, W: 290.29 g, Błonnik [g]: 29.4, Cukier [g]: 46.19, Sód [mg]: 1954.82</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 graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Polędwica sopocka wieprzowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowo - wieprzowym duszonym 150g (Zboża zawierające gluten) (Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Przecier pomidorowy, Woda, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (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 (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z majonezem 100g (Ryby i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2126.28 kcal, B: 92.96 g, T: 63.12 g, W: 311.6 g, Błonnik [g]: 29.9, Cukier [g]: 65.26, Sód [mg]: 2763.82</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 graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Polędwica sopocka wieprzowa 50g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Dynia, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</p> <p>Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowo - wieprzowym duszonym 150g (Zboża zawierające gluten) (Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Przecier pomidorowy, Woda, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (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 (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z majonezem 100g (Ryby i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Kaszka mleczna z musem owocowym 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2040.62 kcal, B: 89.74 g, T: 60 g, W: 297.77 g, Błonnik [g]: 23.5, Cukier [g]: 48.48, Sód [mg]: 1983.39</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 pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Półdewica sopočka wieprzowa 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>Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowo - wieprzowym duszonym 150g (Zboża zawierające gluten) (Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Przecier pomidorowy, Woda, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (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 (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 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>Pomidor 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 2040.62 kcal, B: 89.74 g, T: 60 g, W: 297.77 g, Błonnik [g]: 23.5, Cukier [g]: 48.48, Sód [mg]: 1983.39</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 pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Półdewica sopočka wieprzowa 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>Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowo - wieprzowym duszonym 150g (Zboża zawierające gluten) (Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Przecier pomidorowy, Woda, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten))</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (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 (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 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>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)			
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07 E: 2233.78 kcal, B: 109.31 g, T: 65.28 g, W: 315.99 g, Błonnik [g]: 26.03, Cukier [g]: 62.89, Sód [mg]: 2003.82	Śniadanie Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały)</i> 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> Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten) Serek wiejski z owocami 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek świeży 100g Polędwica sopocka wieprzowa 50g	Obiad Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) <i>(Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowo - wieprzowym duszonym 150g (Zboża zawierające gluten) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Przecier pomidorowy, Woda, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten))</i> Makaron z pszenicy durum gotowany 200g <i>(Makaron 100% Durum, Woda)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten) Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z majonezem 100g (Ryby i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g	
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07 E: 2048.32 kcal, B: 93.83 g, T: 61.89 g, W: 296.71 g, Błonnik [g]: 39.39, Cukier [g]: 52.44, Sód [mg]: 2347.06	Śniadanie Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <i>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały)</i> 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> Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek świeży 100g Polędwica sopocka wieprzowa 50g	Obiad Zupa dyniowa 400g (Seler i produkty pochodne) <i>(Woda, Dynia, Ziemiaki, średnio, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Sos bolognese z mięsem mielonym drobiowo - wieprzowym duszonym 150g (Zboża zawierające gluten) <i>(Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Przecier pomidorowy, Woda, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten))</i> Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten) Pasta z tuńczyka, marchewki i koperku z majonezem 100g (Ryby i produkty pochodne, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) <i>(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Pomidor 100g	II kolacja Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 18g

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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2026-07-07)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2004.79 kcal, B: 97.31 g, T: 69.78 g, W: 263.97 g, Błonnik [g]: 37.64, Cukier [g]: 54.71, Sód [mg]: 2006.44</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>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, łąpatka, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny)</p> <p>Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 350g (Zboża zawierające gluten) (Kasza bulgur (pszenica), gotowana (Zboża zawierające gluten), 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>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 Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2047.01 kcal, B: 97.79 g, T: 69.86 g, W: 273.56 g, Błonnik [g]: 37.87, Cukier [g]: 66.31, Sód [mg]: 2009.56</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>Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, łąpatka, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny)</p> <p>Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</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>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>Salata 20g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Arbuz 150g</p>

Jadłospis	Wtorek (2026-07-07)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2023.01 kcal, B: 99.29 g, T: 69.51 g, W: 263.96 g, Błonnik [g]: 31.62, Cukier [g]: 53.71, Sód [mg]: 2034.06</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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, łąpatka, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny)</p> <p>Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</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 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>Salata 20g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 2023.01 kcal, B: 99.29 g, T: 69.51 g, W: 263.96 g, Błonnik [g]: 31.62, Cukier [g]: 53.71, Sód [mg]: 2034.06</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 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka wiejska wieprzowa 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Sól biała)</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, łąpatka, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny)</p> <p>Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</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 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>Salata 20g</p>	

Jadłospis		Wtorek (2026-07-07)		
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07 E: 2135.31 kcal, B: 113.69 g, T: 76.37 g, W: 265.41 g, Błonnik [g]: 37.64, Cukier [g]: 54.96, Sód [mg]: 2084.81	Śniadanie 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)) 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)) Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka wiejska wieprzowa 50g Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Pomidor 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Sól biała) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, łąpatka, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (Zboża zawierające gluten) Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g (Buraki, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru) Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten) 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) Szynka drobiowa 50g Ogórek świeży 100g	
	PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07 E: 2034.81 kcal, B: 100.21 g, T: 70.33 g, W: 268.38 g, Błonnik [g]: 39.69, Cukier [g]: 64.51, Sód [mg]: 1996.76	Śniadanie 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)) 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)) Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 14g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka wiejska wieprzowa 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Sól biała) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z łąpatki 150g (Seler i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) (Wieprzowina, łąpatka, Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Cebula, Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny) Kasza bulgur (pszenica), gotowana 200g (Zboża zawierające gluten) Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g (Buraki, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 250g (Herbata czarna, napar bez cukru) Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten) 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) Ogórek świeży 100g

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

Jadłospis	środa (2026-07-08)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2555.71 kcal, B: 119.82 g, T: 98.96 g, W: 312.64 g, Błonnik [g]: 33.23, Cukier [g]: 71.01, Sód [mg]: 2190.94</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 graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Przecier pomidorowy, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 300g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg) półtusty</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Serek waniliowy śmietankowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Truskawki, mrożone, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Brzoskwinia, mrożona, Cukier)</p> <p>Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek z oliwą z oliwek 150g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) (Marchew, Rodzynki, suszone (<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 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>	

Jadłospis	środa (2026-07-08)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2757.79 kcal, B: 133.81 g, T: 105.6 g, W: 334.4 g, Błonnik [g]: 35.39, Cukier [g]: 72.85, Sód [mg]: 2436.24</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 graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Papryka gotowana 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Przecier pomidorowy, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 300g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg) półtusty</u> (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Serek waniliowy śmietankowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Truskawki, mrożone, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Brzoskwinia, mrożona, Cukier)</p> <p>Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek z oliwą z oliwek 150g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) (Marchew, Rodzyнки, suszone (<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 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>Salatka a'la gyros z kurczakiem, ryżem i fasolą czerwoną z majonezem 150g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) (Mix sałat z rozponką, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pomidor, Ryż biały, Fasola czerwona z puszki, Majonez dekoracyjny (<u>Jaja i produkty pochodne</u>, <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>), Przyprawa do gyros)</p>

Jadłospis	środa (2026-07-08)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2454.88 kcal, B: 116.11 g, T: 87.11 g, W: 314.01 g, Błonnik [g]: 24.87, Cukier [g]: 69.83, Sód [mg]: 1779.26</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 pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Przecier pomidorowy, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Truskawki, mrożone, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Brzoskwinia, mrożona, Cukier)</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 300g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Ziemiaki, średnio, Serek waniliowy śmietankowy)</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>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	środa (2026-07-08)			
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 2454.88 kcal, B: 116.11 g, T: 87.11 g, W: 314.01 g, Błonnik [g]: 24.87, Cukier [g]: 69.83, Sód [mg]: 1779.26</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 pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Przecier pomidorowy, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 300g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Serek waniliowy śmietankowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Truskawki, mrożone, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Brzoskwinia, mrożona, Cukier)</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 (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Chleb pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	środa (2026-07-08)		
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2698.21 kcal, B: 138.37 g, T: 102.31 g, W: 320.59 g, Błonnik [g]: 29.53, Cukier [g]: 72.81, Sód [mg]: 2231.94</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 pszenny 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Parówki z indyka 100g</p> <p>Ketchup (ketchup) 20g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Papryka czerwona 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u>) (Woda, Przecier pomidorowy, Makaron bezglutenowy (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 300g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>, <u>Zboża zawierające gluten</u>, <u>Jaja i produkty pochodne</u>) (<u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500 (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Jaja</u> kurze całe (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), Ziemniaki, średnio, Serek waniliowy śmietankowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Truskawki, mrożone, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Brzoskwinia, mrożona, Cukier)</p> <p>Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek z oliwą z oliwek 150g (<u>Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) (Marchew, Rodzynki, suszone (<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 pszenno-żytni 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)</p> <p>Ser żółty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p> <p>Polędwica sopocka 50g</p> <p>Pomidor 100g</p>

Jadłospis	środa (2026-07-08)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07 E: 2203.24 kcal, B: 93.3 g, T: 92.69 g, W: 264.75 g, Błonnik [g]: 34.12, Cukier [g]: 59.1, Sód [mg]: 2293.74	Śniadanie Kasza manna 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>), Kasza manna (<u>Zboża zawierające gluten</u>)) 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>)) Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Papryka czerwona 100g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki 400g (<u>Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne</u>) (<i>Woda, Przecier pomidorowy, Makaron bezglutenowy</i> (<u>Zboża zawierające gluten</u>), <u>Seler</u> korzeniowy (<u>Seler i produkty pochodne</u>), Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Surówka z marchewki z oliwą z oliwek 145g <i>(Marchew, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Polewa jogurtowo - owocowa z brzoskwinią i truskawką bez cukru 47g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Jogurt</u> typu greckiego (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Truskawki, mrożone, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>), Brzoskwinia, mrożona) Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 250g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Masło ekstra 20g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb graham 100g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Ser żółty 50g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 100g	II kolacja Salatka a'la gyros z kurczakiem, ryżem i fasolą czerwoną z majonezem 150g (<u>Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) (<i>Mix sałat z rozszponką, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pomidor, Ryż biały, Fasola czerwona z puszki, Majonez dekoracyjny</i> (<u>Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>), Przyprawa do gyros)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)			
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2071.67 kcal, B: 81.06 g, T: 89.55 g, W: 251.16 g, Błonnik [g]: 28.67, Cukier [g]: 46.8, Sód [mg]: 2340.72</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Kasza jaglana)</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>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>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Orzechy</u>) (Woda, Ziemiaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (<u>Orzechy</u>), <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) (Kapusta czerwona, Cebula, Majonez dekoracyjny (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>), 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>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 Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2278.27 kcal, B: 83.89 g, T: 101.83 g, W: 271.54 g, Błonnik [g]: 28.45, Cukier [g]: 59.74, Sód [mg]: 2341.52</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) (<u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Kasza jaglana)</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>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>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (<u>Seler i produkty pochodne</u>), <u>Orzechy</u>) (Woda, Ziemiaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (<u>Orzechy</u>), <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u>, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>) (Kapusta czerwona, Cebula, Majonez dekoracyjny (<u>Jaja i produkty pochodne</u>), <u>Gorczyca i produkty pochodne</u>), 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>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>Deser śmietankowy 130g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)</p>

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)		
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2019.68 kcal, B: 84.4 g, T: 79.73 g, W: 247.45 g, Błonnik [g]: 21.84, Cukier [g]: 44.23, Sód [mg]: 1404.66</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>Chleb pszenny 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (Seler i produkty pochodne, Orzechy) (Woda, Ziemiaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (Orzechy), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Udło z kurczaka pieczone 100g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Brokuły, gotowane 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>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Salata 20g</p>
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobową) 1-10.07</p> <p>E: 2368.12 kcal, B: 101.78 g, T: 90.04 g, W: 295.67 g, Błonnik [g]: 24.91, Cukier [g]: 62.05, Sód [mg]: 1566.88</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>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>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (Seler i produkty pochodne, Orzechy) (Woda, Ziemiaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (Orzechy), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Udło z kurczaka pieczone 100g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Brokuły, gotowane 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>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Salata 20g</p>

Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)			
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2218.67 kcal, B: 97.44 g, T: 95.64 g, W: 252.49 g, Błonnik [g]: 28.67, Cukier [g]: 46.8, Sód [mg]: 2418.27</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>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Szynka z kurczaka 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (Seler i produkty pochodne, Orzechy) (Woda, Ziemiaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (Orzechy), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) (Kapusta czerwona, Cebula, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), 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>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 2151.71 kcal, B: 86.14 g, T: 90.76 g, W: 265.46 g, Błonnik [g]: 33.06, Cukier [g]: 50.65, Sód [mg]: 2716.16</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>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Serek kanapkowy 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (Seler i produkty pochodne, Orzechy) (Woda, Ziemiaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu) (Orzechy), Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros)</p> <p>Ziemiaki, gotowane 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) (Kapusta czerwona, Cebula, Majonez dekoracyjny (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), 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>Masło ekstra 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Paszтет pieczony z indyka 50g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Sok pomidorowy 200g</p> <p>Wafle ryżowe 18g</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, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)		
<p>PCM Wołów Dieta Podstawowa 1-10.07</p> <p>E: 2288.45 kcal, B: 85.82 g, T: 81.78 g, W: 320.34 g, Błonnik [g]: 35.78, Cukier [g]: 80.03, Sód [mg]: 2898.43</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 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 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>Naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Serek waniliowy śmietankowy, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z maliną 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Maliny, mrożone, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g (Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, 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>Paprykarz firmowy 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)			
<p>PCM Wołów Oddział ZPO 1-10.07</p> <p>E: 2364.45 kcal, B: 87.22 g, T: 82.07 g, W: 337.64 g, Błonnik [g]: 37.08, Cukier [g]: 98.03, Sód [mg]: 2908.43</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 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 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>Naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Serek waniliowy śmietankowy, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z maliną 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Maliny, mrożone, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g (Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, 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>Paprykarz firmowy 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	<p>Podwieczorek ZPO</p> <p>Arbuz 200g</p>

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)			
<p>PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 1-10.07</p> <p>E: 2268.87 kcal, B: 83.2 g, T: 75.98 g, W: 325.77 g, Błonnik [g]: 25.2, Cukier [g]: 77.47, Sód [mg]: 1937.93</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 pszenny 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>Salata 20g</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>Nalesniki pieczone z serkiem waniliowym 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Serek waniliowy śmietankowy, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z maliną 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Maliny, mrożone, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier)</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Sliwki 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>Paprykarz firmowy 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)			
<p>PCM Wołów Dieta z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 1-10.07</p> <p>E: 2209.15 kcal, B: 82.05 g, T: 79.08 g, W: 305.71 g, Błonnik [g]: 26.74, Cukier [g]: 76.49, Sód [mg]: 1961.1</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 pszenny 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>Salata 20g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa botwinka z ziemniakami 400g (Seler i produkty pochodne) (Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</p> <p>Naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Serek waniliowy śmietankowy, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z maliną 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Maliny, mrożone, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier)</p> <p>Marchew, gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Sliwki 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>Paprykarz firmowy 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Pomidor 100g</p>	

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)			
<p>PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 1-10.07</p> <p>E: 2545.45 kcal, B: 109.27 g, T: 96.18 g, W: 327.09 g, Błonnik [g]: 32.08, Cukier [g]: 80.54, Sód [mg]: 3297.43</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 pszenny 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>Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) (Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Serek waniliowy śmietankowy, Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z maliną 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Maliny, mrożone, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g (Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, 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>Paprykarz firmowy 100g (Ryby i produkty pochodne) (Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała)</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	

Jadłospis	Piątek (2026-07-10)			
<p>PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 1-10.07</p> <p>E: 2245.17 kcal, B: 94.03 g, T: 85.96 g, W: 292.63 g, Błonnik [g]: 37.01, Cukier [g]: 72.33, Sód [mg]: 3232.07</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ryż biały</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>Pieczeń drobiowa z indyka 50g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400g (Seler i produkty pochodne) (<i>Woda, Ziemiaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</i>)</p> <p>Zapiekane naleśniki z pieczarkami i serem mozzarella 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Pieczarki, świeże, Mleko UHT, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy</i>)</p> <p>Polewa jogurtowa 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) (<i>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Pieprz czarny, Sól biała</i>)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 151g (<i>Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, 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 (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Paprykarz firmowy 100g (Ryby i produkty pochodne) (<i>Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (Ryby i produkty pochodne), Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</i>)</p> <p>Ogórek świeży 100g</p>	<p>II kolacja</p> <p>Arbuz 200g</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