

Jadłospis	Wtorek (2026-07-21)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 2287.33 kcal, B: 118.85 g, T: 65.9 g, W: 319.66 g, Błonnik [g]: 31.43, Cukier [g]: 70.11, Sód [mg]: 1918.79	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka wiejska wieprzowa 50g Pomidor 100g	Obiad Żurek z jajkiem i ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane, Zakwas na żur, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Majeranek suszony, Sól jodowana) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym wieprzowym z szynki 150g (Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Mąka <u>pszenna</u> , typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy) Kasza <u>jęczmienna</u> , perłowa, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g (Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 100g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Papryka czerwona 100g
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2104.53 kcal, B: 117.16 g, T: 63.9 g, W: 275.2 g, Błonnik [g]: 31.43, Cukier [g]: 52.47, Sód [mg]: 1827.29	Śniadanie Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka wiejska wieprzowa 50g Jajko gotowane 1 szt. 50g (<u>Jaja</u> kurze całe, gotowane) Pomidor 100g Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana)	Obiad Żurek z jajkiem i ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane, Zakwas na żur, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Majeranek suszony, Sól jodowana) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym wieprzowym z szynki 150g (Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Mąka <u>pszenna</u> , typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy) Kasza <u>jęczmienna</u> , perłowa, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g (Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 100g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Szynka z kurczaka 50g Papryka czerwona 100g

Jadłospis	Wtorek (2026-07-21)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2040.66 kcal, B: 112.94 g, T: 62.47 g, W: 272.26 g, Błonnik [g]: 33.41, Cukier [g]: 58.9, Sód [mg]: 1789.87	Śniadanie Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenncy, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka wiejska wieprzowa 50g Pomidor 100g	Obiad Żurek z jajkiem i ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane, Zakwas na żur, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Majeranek suszony, Sól jodowana) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym wieprzowym z szynki 150g (Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Mąka <u>pszenna</u> , typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy) Kasza <u>jęczmienna</u> , perłowa, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g (Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenncy, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 100g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Papryka czerwona 100g	II kolacja Smoothie malina-burak-brzoskwinia na jogurcie greckim 150g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, Brzoskwinia, mrożona, Buraki, Maliny, mrożone)
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 2043.17 kcal, B: 102.58 g, T: 65.15 g, W: 274.05 g, Błonnik [g]: 25.29, Cukier [g]: 45.92, Sód [mg]: 1641.31	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenncy</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka wiejska wieprzowa 50g Sałata 20g	Obiad Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Koper ogrodowy, Sól biała) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym wieprzowym z szynki 150g (Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Mąka <u>pszenna</u> , typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy) Kasza <u>jęczmienna</u> , perłowa, gotowana 200g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenncy</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 100g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Pomidor 100g	
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobową) 21-30.07 E: 2043.17 kcal, B: 102.58 g, T: 65.15 g, W: 274.05 g, Błonnik [g]: 25.29, Cukier [g]: 45.92, Sód [mg]: 1641.31	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenncy</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka wiejska wieprzowa 50g Sałata 20g	Obiad Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Koper ogrodowy, Sól biała) Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym wieprzowym z szynki 150g (Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Mąka <u>pszenna</u> , typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy) Kasza <u>jęczmienna</u> , perłowa, gotowana 200g Szpinak, gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenncy</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 100g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Pomidor 100g	

Jadłospis	Wtorek (2026-07-21)			
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Szynka wiejska wieprzowa 50g Sałata 20g	Obiad Żurek z jajkiem i ziemniakami 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Jaja</u> kurze całe, gotowane, Zakwas na żur, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Majeranek suszony, Sól jodowana)</i> Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym wieprzowym z szynki 150g <i>(Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy)</i> Kasza <u>jęczmienna</u> , perłowa, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150g <i>(Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Twarożek 100g <i>(<u>Ser <u>twarogowy</u> (<u>twaróg</u>)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Papryka gotowana 100g	Podwieczorek ZPO Smoothie malina-burak-banan na jogurcie greckim 150g <i>(<u>Jogurt</u> typu greckiego, Banan, Buraki, Maliny, mrożone)</i>

Jadłospis	środa (2026-07-22)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 2312.09 kcal, B: 108.29 g, T: 88.8 g, W: 285.8 g, Błonnik [g]: 32.14, Cukier [g]: 48.4, Sód [mg]: 3432.26	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 400g <i>(Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Gołąbki niezawijane pieczone w sosie pieczarkowym z mięsem wieprzowym mielonym 2szt. 250g <i>(Wieprzowina, mielona, Woda, Kapusta biała, Pieczarki, świeże, Ryż biały, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Ser żółty 50g Pomidor 100g
	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Parówki z indyka 100g Ser <u>twarogowy</u> (<u>twaróg</u>) półtłusty 50g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 400g <i>(Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Gołąbki niezawijane pieczone w sosie pieczarkowym z mięsem wieprzowym mielonym 2szt. 250g <i>(Wieprzowina, mielona, Woda, Kapusta biała, Pieczarki, świeże, Ryż biały, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g <i>(Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Ser żółty 50g Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g

Jadłospis	środa (2026-07-22)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2407.47 kcal, B: 117.73 g, T: 92.83 g, W: 291 g, Błonnik [g]: 32.35, Cukier [g]: 54.12, Sód [mg]: 3205.45	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenny, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 400g (Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Gołąbki niezawijane pieczone w sosie pieczarkowym z mięsem wieprzowym mielonym 2szt. 250g (Wieprzowina, mielona, Woda, Kapusta biała, Pieczarki, świeże, Ryż biały, Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Pieprz czarny, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenny, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Pomidor 100g	II kolacja Jogurt naturalny z musli 150g (<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Musli z rodzynkami i orzechami)
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 2251.83 kcal, B: 108.99 g, T: 72.45 g, W: 304.76 g, Błonnik [g]: 28.35, Cukier [g]: 51.24, Sód [mg]: 2044.48	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenny</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g	Obiad Zupa grysikowa z natką pietruszki 400g (Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Gołąbki bez kapusty pieczone w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym mielonym 2szt. 250g (Wieprzowina, mielona, Woda, Ryż biały, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenny</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Polędwica sopocka 50g Sałata 20g	

Jadłospis	środa (2026-07-22)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 2220.56 kcal, B: 105.61 g, T: 71.05 g, W: 303.99 g, Błonnik [g]: 29.38, Cukier [g]: 51.92, Sód [mg]: 2041.55	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400g (Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Gołąbki bez kapusty pieczone w sosie jarzynowym z mięsem wieprzowym mielonym 2szt. 250g (Wieprzowina, mielona, Woda, Ryż biały, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Polędwica sopocka 50g Sałata 20g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2445.24 kcal, B: 115.62 g, T: 92.83 g, W: 303.17 g, Błonnik [g]: 34.3, Cukier [g]: 58.92, Sód [mg]: 3512.56	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Parówki z indyka 100g Ketchup (ketchup) 20g Pomidor 100g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400g (Woda, Marchew, Kasza manna, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Gołąbki niezawijane pieczone w sosie pieczarkowym z mięsem wieprzowym mielonym 2szt. 250g (Wieprzowina, mielona, Woda, Kapusta biała, Pieczarki, świeże, Ryż biały, Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Pieprz czarny, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g (Ogórek kiszony, Cebula, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Ser żółty 50g Pomidor 100g	Jogurt naturalny z musli 150g (<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Musli z rodzynkami i orzechami)

Jadłospis	Czwartek (2026-07-23)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 1981.1 kcal, B: 83.73 g, T: 70 g, W: 267.8 g, Błonnik [g]: 28.73, Cukier [g]: 46.49, Sód [mg]: 2528.11	Śniadanie Zacierka na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa krem z pomidorów z soczewicą i kaszą jaglaną, posypyany grzankami 400g <i>(Woda, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Soczewica czerwona, nasiona suche, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Chleb <u>pszenny</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koncentrat pomidorowy, 30%)</i> Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sól jodowana)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi i marchwi z sosem majonezowo-śmietanowym 150g <i>(Rzodkiew biała, Marchew, <u>Śmietana</u> 12% do zup i sosów, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sok z cytryny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszemno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami z majonezem 100g <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Ogórek świeży, Pomidor, Mix sałat z roszponką, Majonez dekoracyjny)</i> Ogórek kiszony 100g
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2148.1 kcal, B: 99.48 g, T: 81.35 g, W: 268.25 g, Błonnik [g]: 28.73, Cukier [g]: 46.49, Sód [mg]: 2598.61	Śniadanie Zacierka na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Jajko gotowane 1 szt. 50g <i>(<u>Jaja</u> kurze całe, gotowane)</i> Pomidor 100g	Obiad Zupa krem z pomidorów z soczewicą i kaszą jaglaną, posypyany grzankami 400g <i>(Woda, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Soczewica czerwona, nasiona suche, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Chleb <u>pszenny</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koncentrat pomidorowy, 30%)</i> Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sól jodowana)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi i marchwi z sosem majonezowo-śmietanowym 150g <i>(Rzodkiew biała, Marchew, <u>Śmietana</u> 12% do zup i sosów, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sok z cytryny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszemno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami z majonezem 100g <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Ogórek świeży, Pomidor, Mix sałat z roszponką, Majonez dekoracyjny)</i> Szynka od szwagra wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g

Jadłospis	Czwartek (2026-07-23)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2043.53 kcal, B: 89.25 g, T: 66.06 g, W: 291.07 g, Błonnik [g]: 36.42, Cukier [g]: 51.46, Sód [mg]: 3252.41	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa krem z pomidorów z soczewicą i kaszą jaglaną, posypyany grzankami 400g (Woda, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Soczewica czerwona, nasiona suche, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Chleb <u>pszenny</u> , Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koncentrat pomidorowy, 30%) Pierś z kurczaka pieczona 100g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Przyprawa do gyros) Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi i marchwi z sosem majonezowo-śmietanowym 150g (Rzodkiew biała, Marchew, <u>Śmietana</u> 12% do zup i sosów, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sok z cytryny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszen</u> ny, <u>żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami z majonezem 100g (Makaron bezjajeczny, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Ogórek świeży, Pomidor, Mix sałat z roszponką, Majonez dekoracyjny) Ogórek kiszony 100g	II kolacja Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 20g
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 1907.41 kcal, B: 85.47 g, T: 59.65 g, W: 267.48 g, Błonnik [g]: 21.6, Cukier [g]: 48.55, Sód [mg]: 1696.63	Śniadanie Zacierka na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenny</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa krem z pomidorów z kaszą jaglaną, posypyany grzankami 400g (Woda, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Chleb <u>pszenny</u> , Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koncentrat pomidorowy, 30%) Pierś z kurczaka pieczona 100g (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Przyprawa do gyros) Ziemniaki, gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenny</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami z olejem rzepakowym 81g (Makaron bezjajeczny, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Pomidor, Mix sałat z roszponką, Olej rzepakowy) Pomidor 100g	

Jadłospis	Czwartek (2026-07-23)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 1907.41 kcal, B: 85.47 g, T: 59.65 g, W: 267.48 g, Błonnik [g]: 21.6, Cukier [g]: 48.55, Sód [mg]: 1696.63	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Zacierka na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenny</u> 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g	Zupa krem z pomidorów z kaszą jaglaną, posypyany grzankami 400g <i>(Woda, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Chleb <u>pszenny</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koncentrat pomidorowy, 30%)</i> Pierś z kurczaka pieczona 100g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Przyprawa do gyros)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g <i>(Fasola szparagowa, gotowana w wodzie)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenny</u> 100g Masło ekstra 14g Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami z olejem rzepakowym 81g <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Pomidor, Mix sałat z roszponką, Olej rzepakowy)</i> Pomidor 100g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2096.05 kcal, B: 88.45 g, T: 72.77 g, W: 285.65 g, Błonnik [g]: 28.75, Cukier [g]: 60.57, Sód [mg]: 2590.56	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g Zacierka na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Zacierka)</i>	Zupa krem z pomidorów z soczewicą i kaszą jaglaną, posypyany grzankami 400g <i>(Woda, Przecier pomidorowy, Kasza jaglana, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Soczewica czerwona, nasiona suche, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Chleb <u>pszenny</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koncentrat pomidorowy, 30%)</i> Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g <i>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sól jodowana)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi i marchwi z sosem majonezowo-śmietanowym 150g <i>(Rzodkiew biała, Marchew, <u>Śmietana</u> 12% do zup i sosów, Majonez dekoracyjny, Pieprz czarny, Sok z cytryny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami z majonezem 100g <i>(Makaron bezjajeczny, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Ogórek świeży, Pomidor, Mix sałat z roszponką, Majonez dekoracyjny)</i> Ogórek kiszony 100g	Budyń śmietankowy na mleku 150g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Budyń proszek, Cukier)</i>

Jadłospis	Piątek (2026-07-24)			
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 2117.92 kcal, B: 77.62 g, T: 71.51 g, W: 306.14 g, Błonnik [g]: 30.9, Cukier [g]: 78.16, Sód [mg]: 1500.07	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Ryż na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Ogórek świeży 100g	Zupa botwinka z ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek) Kakaowe naleśniki pieczone z serem waniliowym 3 szt. 250g (<u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu, Serek waniliowy śmietankowy, Mąka pszenna , typ 500, Jaja kurze całe, Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu, Olej rzepakowy) Polewa jogurtowo - wiśniowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu, Cukier, Sok z wiśni 100%) Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek z oliwą z oliwek 150g (Marchew, Oliwa z oliwek, Rodzynki, suszone, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g	
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2360.42 kcal, B: 100.72 g, T: 87.31 g, W: 308.04 g, Błonnik [g]: 30.9, Cukier [g]: 79.82, Sód [mg]: 1902.07	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Ryż na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g Ogórek świeży 100g	Zupa botwinka z ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek) Kakaowe naleśniki pieczone z serem waniliowym 3 szt. 250g (<u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu, Serek waniliowy śmietankowy, Mąka pszenna , typ 500, Jaja kurze całe, Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu, Olej rzepakowy) Polewa jogurtowo - wiśniowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu, Cukier, Sok z wiśni 100%) Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek z oliwą z oliwek 150g (Marchew, Oliwa z oliwek, Rodzynki, suszone, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Ser żółty 50g Pomidor 100g	

Jadłospis	Piątek (2026-07-24)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 1918.82 kcal, B: 79.67 g, T: 61.2 g, W: 280.76 g, Błonnik [g]: 37.23, Cukier [g]: 63.07, Sód [mg]: 1830.32	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham <u>gluten pszenney, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa botwinka z ziemniakami 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</i> Pulpet rybny pieczony 100g <i>(<u>Mintaj</u>, filet bez skóry, świeży, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól jodowana)</i> Sos cytrynowy 60g <i>(Woda, Śmietana roślinna, Sok z cytryny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z tartej marchewki z oliwą z oliwek 150g <i>(Marchew, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham <u>gluten pszenney, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g	II kolacja Jabłko 150g
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 2052.46 kcal, B: 81.35 g, T: 62.39 g, W: 302.82 g, Błonnik [g]: 24.11, Cukier [g]: 78.78, Sód [mg]: 1441.24	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenney</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Serek śmietankowy 100g Sałata 20g	Obiad Zupa botwinka z ziemniakami 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek)</i> Kakaowe naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 3 szt. 250g <i>(<u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu, Serek waniliowy śmietankowy, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, <u>Jaja</u> kurze całe, Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu, Olej rzepakowy)</i> Polewa jogurtowo - wiśniowa 60g <i>(<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu, Cukier, Sok z wiśni 100%)</i> Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenney</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g	

Jadłospis	Piątek (2026-07-24)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 2052.46 kcal, B: 81.35 g, T: 62.39 g, W: 302.82 g, Błonnik [g]: 24.11, Cukier [g]: 78.78, Sód [mg]: 1441.24	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Ryż na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Serek śmietankowy 100g Sałata 20g	Zupa botwinka z ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek) Kakaowe naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 3 szt. 250g (<u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu, Serek waniliowy śmietankowy, Mąka pszenna , typ 500, Jaja kurze całe, Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu, Olej rzepakowy) Polewa jogurtowo - wiśniowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu, Cukier, Sok z wiśni 100%) Marchew, gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2181.12 kcal, B: 77.8 g, T: 72.04 g, W: 321.27 g, Błonnik [g]: 33.68, Cukier [g]: 92.91, Sód [mg]: 1503.87	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Ryż na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Sałata 20g	Zupa botwinka z ziemniakami 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Boćwina, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek) Kakaowe naleśniki pieczone z serkiem waniliowym 3 szt. 250g (<u>Mleko</u> UHT, 3,2% tłuszczu, Serek waniliowy śmietankowy, Mąka pszenna , typ 500, Jaja kurze całe, Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu, Olej rzepakowy) Polewa jogurtowo - wiśniowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 3,2% tłuszczu, Cukier, Sok z wiśni 100%) Surówka z marchewki z dodatkiem rodzynek z oliwą z oliwek 150g (Marchew, Oliwa z oliwek, Rodzynki, suszone, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g	Jabłko 150g

Jadłospis	Sobota (2026-07-25)			
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 1925.43 kcal, B: 83.9 g, T: 70.18 g, W: 254.47 g, Błonnik [g]: 28.79, Cukier [g]: 41.47, Sód [mg]: 2957.02	Śniadanie Kasza manna na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Paszтет pieczony z indyka 50g Ogórek kiszony 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała) Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 150g (Kielbasa zwyczajna, Woda, Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Ogórek świeży 100g	
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2065.43 kcal, B: 99.65 g, T: 75.78 g, W: 255.77 g, Błonnik [g]: 28.79, Cukier [g]: 41.47, Sód [mg]: 3027.52	Śniadanie Kasza manna na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Paszтет pieczony z indyka 50g Jajko gotowane 1 szt. 50g (<u>Jaja</u> kurze całe, gotowane) Ogórek kiszony 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała) Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 150g (Kielbasa zwyczajna, Woda, Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Szynka z kurczaka 50g Ogórek świeży 100g	
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 1982.88 kcal, B: 91.35 g, T: 72.66 g, W: 256.25 g, Błonnik [g]: 30.39, Cukier [g]: 49.84, Sód [mg]: 2999.02	Śniadanie Kasza manna na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenney, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Paszтет pieczony z indyka 50g Ogórek kiszony 100g	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała) Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 150g (Kielbasa zwyczajna, Woda, Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Sól biała) Ziemniaki, gotowane 200g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenney, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Ogórek świeży 100g	II kolacja Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Jabłka prażone)

Jadłospis	Sobota (2026-07-25)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 1867.78 kcal, B: 81.4 g, T: 64.94 g, W: 249.38 g, Błonnik [g]: 20.53, Cukier [g]: 45.51, Sód [mg]: 1484.95	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Kasza manna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka wieprzowa gotowana 50g Pomidor 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g <i>(Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</i> Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami 150g <i>(Kura, tuszka, Woda, Brokuły, Cukinia, Fasola szparagowa, Marchew, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Serek śmietankowy 100g Sałata 20g	
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 1867.78 kcal, B: 81.4 g, T: 64.94 g, W: 249.38 g, Błonnik [g]: 20.53, Cukier [g]: 45.51, Sód [mg]: 1484.95	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Kasza manna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka wieprzowa gotowana 50g Pomidor 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g <i>(Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</i> Kąski drobiowe z mięsa gotowanego z warzywami 150g <i>(Kura, tuszka, Woda, Brokuły, Cukinia, Fasola szparagowa, Marchew, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Serek śmietankowy 100g Sałata 20g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2041.13 kcal, B: 90.88 g, T: 71.99 g, W: 272.15 g, Błonnik [g]: 28.57, Cukier [g]: 62.37, Sód [mg]: 3056.82	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Kasza manna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Paszтет pieczony z indyka 50g Ogórek kiszony 100g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g <i>(Woda, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Marchew, Śmietana roślinna, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Sól biała)</i> Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 150g <i>(Kielbasa zwyczajna, Woda, Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Ser żółty 50g Sałata 20g	Jogurt owocowy 150g

Jadłospis	Niedziela (2026-07-26)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 1922.65 kcal, B: 89.86 g, T: 70.4 g, W: 247.9 g, Błonnik [g]: 31.5, Cukier [g]: 53.46, Sód [mg]: 1666.58	Śniadanie	Obiad	Kolacja
	Kasza jęczmienna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Szynka od szwagra wieprzowa 50g Pomidor 100g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g <i>(Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Pieczeń ze schabu 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Sos pieczeniowy 50g <i>(Bulion mięsny, Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Colesław z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g <i>(Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Papryka czerwona 100g
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2054.15 kcal, B: 106.21 g, T: 76.75 g, W: 250.05 g, Błonnik [g]: 31.5, Cukier [g]: 55.36, Sód [mg]: 1688.58	Śniadanie	Obiad	Kolacja
	Kasza jęczmienna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Szynka od szwagra wieprzowa 50g Ser twarogowy (<u>twaróg</u>) półtłusty 50g Pomidor 100g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g <i>(Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Pieczeń ze schabu 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Sos pieczeniowy 50g <i>(Bulion mięsny, Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Colesław z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g <i>(Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g Papryka czerwona 100g

Jadłospis	Niedziela (2026-07-26)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2077.15 kcal, B: 104.36 g, T: 80.35 g, W: 249.8 g, Błonnik [g]: 32.3, Cukier [g]: 58.66, Sód [mg]: 1660.58	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja Serek śmietankowy 150g
	Kasza jęczmienna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Szynka od szwagra wieprzowa 50g Pomidor 100g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g <i>(Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Pieczeń ze schabu 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Sos pieczeniowy 50g <i>(Bulion mięsny, Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g <i>(Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham gluten pszenney, żytni 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Papryka czerwona 100g	
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 1885.72 kcal, B: 91.05 g, T: 65.1 g, W: 245.68 g, Błonnik [g]: 23.01, Cukier [g]: 47.71, Sód [mg]: 1654.79	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Kasza jęczmienna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenney 100g Masło ekstra 14g Szynka od szwagra wieprzowa 50g Pomidor 100g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g <i>(Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Pieczeń ze schabu 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Sos pieczeniowy 50g <i>(Bulion mięsny, Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenney 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g	

Jadłospis	Niedziela (2026-07-26)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 1885.72 kcal , B: 91.05 g , T: 65.1 g , W: 245.68 g , Błonnik [g]: 23.01 , Cukier [g]: 47.71 , Sód [mg]: 1654.79	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Kasza jęczmienna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka od szwagra wieprzowa 50g Pomidor 100g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g <i>(Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszkii))</i> Pieczeń ze schabu 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Sos pieczeniowy 50g <i>(Bulion mięsny, Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Pomidor 100g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2055.6 kcal , B: 90.7 g , T: 70.78 g , W: 279.56 g , Błonnik [g]: 31.66 , Cukier [g]: 75.98 , Sód [mg]: 1698.73	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Kasza jęczmienna na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa, gotowana)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 14g Szynka od szwagra wieprzowa 50g Pomidor 100g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400g <i>(Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Por, Indyk, tuszka, Kaczka, tuszka, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszkii))</i> Pieczeń ze schabu 100g <i>(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Sos pieczeniowy 50g <i>(Bulion mięsny, Por, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 150g <i>(Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Majonez dekoracyjny, Koper ogrodowy)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Serek kanapkowy 50g Papryka gotowana 100g	Kisiel cytrynowy 200g <i>(Woda, Kisiel owocowy w proszku, Cukier)</i> Biszkopty gluten pszenny, jaja 10g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-27)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 1955.84 kcal, B: 93.84 g, T: 64.64 g, W: 263.22 g, Błonnik [g]: 26.51, Cukier [g]: 51.42, Sód [mg]: 2245.9	Śniadanie	Obiad	Kolacja
	Płatki owsiane na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>owsiane</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g	Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g <i>(Woda, Ziemniaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym 150g <i>(Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Woda, <u>Ser</u> Mozzarella, w kostce, <u>Seler</u> korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Olej rzepakowy)</i> Makaron bezjajeczny, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 70g <i>(<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Dżem 100% z owoców brzoskwinia 20g Pomidor 100g
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2061.81 kcal, B: 104.95 g, T: 70.77 g, W: 264.78 g, Błonnik [g]: 26.55, Cukier [g]: 52.45, Sód [mg]: 2360.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja
	Płatki owsiane na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>owsiane</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka drobiowa 50g Jajko gotowane 1 szt. 50g <i>(<u>Jaja</u> kurze całe, gotowane)</i> Ogórek kiszony 100g	Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g <i>(Woda, Ziemniaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym 150g <i>(Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Woda, <u>Ser</u> Mozzarella, w kostce, <u>Seler</u> korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Olej rzepakowy)</i> Makaron bezjajeczny, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Twarożek 100g <i>(<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Dżem 100% z owoców brzoskwinia 20g Pomidor 100g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-27)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2089.61 kcal, B: 106.06 g, T: 68.45 g, W: 278.1 g, Błonnik [g]: 36.08, Cukier [g]: 56.95, Sód [mg]: 2291.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja Arbuz 150g
	Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>owsiane</u>) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenny, żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Szyńka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g	Zupa krem z pieczonego brokuła zabelana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (Woda, Ziemniaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym 150g (Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Woda, <u>Ser</u> Mozzarella, w kostce, <u>Seler</u> korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Olej rzepakowy) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenny, żytni</u> 100g Masło ekstra 14g Twarożek 100g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Pomidor 100g	
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 1966.28 kcal, B: 95.24 g, T: 63.24 g, W: 264.59 g, Błonnik [g]: 20.02, Cukier [g]: 49.37, Sód [mg]: 1424.54	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>owsiane</u>) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenny</u> 100g Masło ekstra 14g Szyńka drobiowa 50g Sałata 20g	Zupa krem z pieczonego brokuła zabelana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g (Woda, Ziemniaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Sos neapolitański z włoszczyzną i mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym 150g (Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Woda, <u>Seler</u> korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Olej rzepakowy) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenny</u> 100g Masło ekstra 14g Twarożek 70g (<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Dżem 100% z owoców brzoskwinia 20g Pomidor 100g	

Jadłospis		Poniedziałek (2026-07-27)		
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 1966.28 kcal, B: 95.24 g, T: 63.24 g, W: 264.59 g, Błonnik [g]: 20.02, Cukier [g]: 49.37, Sód [mg]: 1424.54	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>owsiane</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka drobiowa 50g Sałata 20g	Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g <i>(Woda, Ziemniaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Sos neapolitański z włoszczyzną i mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym 150g <i>(Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Woda, <u>Seler</u> korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Olej rzepakowy)</i> Makaron bezjajeczny, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Sliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Twarożek 70g <i>(<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Dżem 100% z owoców brzoskwinia 20g Pomidor 100g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2009.84 kcal, B: 94.74 g, T: 64.79 g, W: 275.82 g, Błonnik [g]: 26.96, Cukier [g]: 62.82, Sód [mg]: 2247.4	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Płatki owsiane na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>owsiane</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g	Zupa krem z pieczonego brokuła zabeliana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 400g <i>(Woda, Ziemniaki młode, Brokuły, mrożone, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Sos neapolitański z włoszczyzną i mozzarellą z mięsem drobiowo-wieprzowym mielonym 150g <i>(Mięso mielone z kurczaka, Wieprzowina, mielona, Woda, <u>Ser</u> Mozzarella, w kostce, <u>Seler</u> korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Olej rzepakowy)</i> Makaron bezjajeczny, gotowany 200g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Sliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Twarożek 70g <i>(<u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Dżem 100% z owoców brzoskwinia 20g Pomidor 100g	Arbuz 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-07-28)			
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 1979.59 kcal, B: 86.44 g, T: 81.45 g, W: 241.1 g, Błonnik [g]: 29.96, Cukier [g]: 47.1, Sód [mg]: 2704.85	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Jajecznica 100g (<u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy) Pomidor 100g	Obiad Zupa kapuśniaczek 400g (Woda, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Udko pieczone w sosie curry 150g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny, Mąka pszenna , typ 500, Curry w proszku, Przyprawa do gyros) Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Cebula) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszemno-żytni 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Ogórek kiszony 100g	
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2211.09 kcal, B: 111.19 g, T: 96.05 g, W: 241.15 g, Błonnik [g]: 29.96, Cukier [g]: 47.16, Sód [mg]: 3084.85	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Jajecznica 100g (<u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy) Szyńka wiejska wieprzowa 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa kapuśniaczek 400g (Woda, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Udko pieczone w sosie curry 150g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny, Mąka pszenna , typ 500, Curry w proszku, Przyprawa do gyros) Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Cebula) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszemno-żytni 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g <u>Ser</u> żółty 50g Ogórek kiszony 100g	
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2079.19 kcal, B: 90.68 g, T: 82.51 g, W: 261.16 g, Błonnik [g]: 33.62, Cukier [g]: 51.78, Sód [mg]: 3086.45	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Jajecznica 100g (<u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy) Pomidor 100g	Obiad Zupa kapuśniaczek 400g (Woda, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)) Udko pieczone w sosie curry 150g (Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny, Mąka pszenna , typ 500, Curry w proszku, Przyprawa do gyros) Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Cebula) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham gluten pszenney, żytni 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Ogórek kiszony 100g	II kolacja Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 20g

Jadłospis	Wtorek (2026-07-28)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 1886.42 kcal, B: 80.38 g, T: 66.21 g, W: 255.36 g, Błonnik [g]: 26.76, Cukier [g]: 45.59, Sód [mg]: 1982.35	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 20g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 100g <i>(Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Pomidor 100g	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami zabelana śmietanką roślinną z natką pietruszki 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Udko pieczone w sosie curry 150g <i>(Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g	
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 1886.42 kcal, B: 80.38 g, T: 66.21 g, W: 255.36 g, Błonnik [g]: 26.76, Cukier [g]: 45.59, Sód [mg]: 1982.35	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 20g Pasta z warzyw korzeniowych z olejem 100g <i>(Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Pomidor 100g	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami zabelana śmietanką roślinną z natką pietruszki 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Śmietana roślinna, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)</i> Udko pieczone w sosie curry 150g <i>(Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Brokuły, gotowane 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2151.19 kcal, B: 91.6 g, T: 83.55 g, W: 274.28 g, Błonnik [g]: 30.68, Cukier [g]: 56.64, Sód [mg]: 2747.15	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki <u>jęczmienne</u>)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 20g Jajecznica 100g <i>(<u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy)</i> Pomidor 100g	Obiad Zupa kapuśniaczek 400g <i>(Woda, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Udko pieczone w sosie curry 150g <i>(Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Bulion mięsny, Mąka <u>pszenna</u>, typ 500, Curry w proszku, Przyprawa do gyros)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 150g <i>(Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Cebula)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Pieczeń drobiowa z indyka 50g Ogórek kiszony 100g	Podwieczorek ZPO Pudding ryżowy na mleku z jabłkiem prażonym 150g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Jabłka prażone, Ryż biały)</i>

Jadłospis	środa (2026-07-29)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 2335.66 kcal, B: 96.57 g, T: 74.86 g, W: 334.17 g, Błonnik [g]: 32.8, Cukier [g]: 56.56, Sód [mg]: 3367.15	Śniadanie	Obiad	Kolacja
	Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Paprykarz firmowy 100g (Ryż biały, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Marchew, Por, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Ogórek kiszony 100g	Grochówka z kielbaską wieprzową 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Kielbasa zwyczajna, Cebula, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Majeranek suszony, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól jodowana) Pierogi ruskie gotowane 300g (Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Ziemniaki, gotowane, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Polewa jogurtowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Surówka z buraczków gotowanych 150g (Buraki, gotowane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka dębowa wieprzowa 50g Pomidor 100g
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2498.66 kcal, B: 115.42 g, T: 83.71 g, W: 336.17 g, Błonnik [g]: 32.8, Cukier [g]: 58.16, Sód [mg]: 3389.15	Śniadanie	Obiad	Kolacja
	Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Paprykarz firmowy 100g (Ryż biały, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Marchew, Por, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Szynka od szwagra wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g	Grochówka z kielbaską wieprzową 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Kielbasa zwyczajna, Cebula, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Majeranek suszony, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól jodowana) Pierogi ruskie gotowane 300g (Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Ziemniaki, gotowane, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Polewa jogurtowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Surówka z buraczków gotowanych 150g (Buraki, gotowane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka dębowa wieprzowa 50g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g Pomidor 100g

Jadłospis	środa (2026-07-29)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2478.16 kcal, B: 112.07 g, T: 85.01 g, W: 331.97 g, Błonnik [g]: 34.4, Cukier [g]: 60.96, Sód [mg]: 3355.15	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenncy, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Paprykarz firmowy 100g (Ryż biały, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Marchew, Por, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Ogórek kiszony 100g	Obiad Grochówka z kielbaską wieprzową 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Kielbasa zwyczajna, Cebula, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Majeranek suszony, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól jodowana) Pierogi ruskie z mąką pełnoziarnistą gotowane 300g (Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Ziemniaki, gotowane, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Polewa jogurtowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Surówka z buraczków gotowanych 150g (Buraki, gotowane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb graham <u>gluten pszenncy, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka dębową wieprzowa 50g Pomidor 100g	II kolacja Serek śmietankowy 150g
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 2290.95 kcal, B: 88.25 g, T: 72.54 g, W: 333.09 g, Błonnik [g]: 25.38, Cukier [g]: 57.36, Sód [mg]: 2071.39	Śniadanie Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenncy</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Paprykarz firmowy 100g (Ryż biały, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Marchew, Por, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Sałata 20g	Obiad Zupa dyniowa 400g (Woda, Dynia, Ziemniaki, średnio, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Pierogi ruskie gotowane 300g (Mąka <u>pszenna</u> , typ 550, Ziemniaki, gotowane, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Polewa jogurtowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Surówka z buraczków gotowanych 150g (Buraki, gotowane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Kolacja Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb <u>pszenncy</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g Szynka dębową wieprzowa 50g Pomidor 100g	

Jadłospis	środa (2026-07-29)			
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobowa) 21-30.07 E: 2290.95 kcal, B: 88.25 g, T: 72.54 g, W: 333.09 g, Błonnik [g]: 25.38, Cukier [g]: 57.36, Sód [mg]: 2071.39	Śniadanie	Obiad	Kolacja	
	Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenny 100g Masło ekstra 20g Paprykarz firmowy 100g (Ryż biały, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Marchew, Por, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Sałata 20g	Zupa dyniowa 400g (Woda, Dynia, Ziemniaki, średnio, <u>Seler</u> korzeniowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Pierogi ruskie gotowane 300g (Mąka pszenna , typ 550, Ziemniaki, gotowane, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Polewa jogurtowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Surówka z buraczków gotowanych 150g (Buraki, gotowane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenny 100g Masło ekstra 14g Szynka dębową wieprzowa 50g Pomidor 100g	
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2463.16 kcal, B: 103.97 g, T: 76.74 g, W: 354.87 g, Błonnik [g]: 32.8, Cukier [g]: 77.26, Sód [mg]: 3466.15	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Kasza jaglana na mleku 400g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana) Kawa zbożowa na mleku 200g (<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek) Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 20g Paprykarz firmowy 100g (Ryż biały, gotowany, <u>Tuńczyk</u> w sosie własnym (w wodzie), Marchew, Por, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała) Ogórek kiszony 100g	Grochówka z kielbaską wieprzową 400g (Woda, Ziemniaki, średnio, Kielbasa zwyczajna, Cebula, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, <u>Seler</u> korzeniowy, Majeranek suszony, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól jodowana) Pierogi ruskie gotowane 300g (Mąka pszenna , typ 550, Ziemniaki, gotowane, Woda, <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Polewa jogurtowa 60g (<u>Jogurt</u> typu greckiego, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Pieprz czarny, Sól biała) Surówka z buraczków gotowanych 150g (Buraki, gotowane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała) Kompot wieloowocowy 200g (Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)	Herbata 200g (Herbata czarna, napar bez cukru) Chleb pszenno-żytni 100g Masło ekstra 14g Szynka dębową wieprzowa 50g Pomidor 100g	Jogurt owocowy 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-07-30)		
1. PCM Wołów Dieta Podstawowa 21-30.07 E: 2018.82 kcal, B: 87.91 g, T: 75.63 g, W: 262.59 g, Błonnik [g]: 31.94, Cukier [g]: 50.82, Sód [mg]: 2001.14	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Polędwica sopocka 50g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g <i>(Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej i pora z oliwą z oliwek 150g <i>(Kapusta biała, Por, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Papryka czerwona 100g
PCM Wołów Dieta Bogatobiałkowa 21-30.07 E: 2154.82 kcal, B: 106.76 g, T: 78.73 g, W: 265.44 g, Błonnik [g]: 31.94, Cukier [g]: 52.42, Sód [mg]: 2023.14	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Polędwica sopocka 50g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g <i>(Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej i pora z oliwą z oliwek 150g <i>(Kapusta biała, Por, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenno-żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Szynka z kurczaka 50g Papryka czerwona 100g

Jadłospis	Czwartek (2026-07-30)			
PCM Wołów Dieta Cukrzycowa 21-30.07 E: 2088.27 kcal, B: 94.36 g, T: 77.91 g, W: 268.47 g, Błonnik [g]: 32.74, Cukier [g]: 59.99, Sód [mg]: 2049.14	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Polędwica sopocka 50g Ogórek świeży 100g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g <i>(Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej i pora z oliwą z oliwek 150g <i>(Kapusta biała, Por, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham <u>gluten pszenney, żytni</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser</u> żółty 50g Papryka czerwona 100g	II kolacja Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g <i>(<u>Jogurt</u> naturalny, 1,5% tłuszczu, Jabłka prażone)</i>
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna 21-30.07 E: 1881.54 kcal, B: 84.81 g, T: 59.41 g, W: 264.01 g, Błonnik [g]: 24.12, Cukier [g]: 49.8, Sód [mg]: 1518	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenney</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g <i>(Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenney</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g Pomidor 100g	
PCM Wołów Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów (wątrobową) 21-30.07 E: 1881.54 kcal, B: 84.81 g, T: 59.41 g, W: 264.01 g, Błonnik [g]: 24.12, Cukier [g]: 49.8, Sód [mg]: 1518	Śniadanie Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenney</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 20g Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g <i>(Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Kalafior, gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Kolacja Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb <u>pszenney</u> 100g <u>Masło</u> ekstra 14g <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> półtłusty 50g Pomidor 100g	

Jadłospis	Czwartek (2026-07-30)			
PCM Wołów Oddział ZPO 21-30.07 E: 2266.13 kcal, B: 93.3 g, T: 84.76 g, W: 298.98 g, Błonnik [g]: 33.96, Cukier [g]: 65.58, Sód [mg]: 2834.77	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek ZPO
	Ryż na mleku 400g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały)</i> Kawa zbożowa na mleku 200g <i>(<u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Kawa zbożowa, proszek)</i> Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb graham 100g Masło ekstra 20g Polędwica sopocka 50g Ogórek kiszony 100g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400g <i>(Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Seler</u> korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana roślinna, Cebula, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki))</i> Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g <i>(Wieprzowina, mielona, Cebula, Bułka tarta, <u>Jaja</u> kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała)</i> Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty białej i pora z oliwą z oliwek 150g <i>(Kapusta biała, Por, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała)</i> Kompot wieloowocowy 200g <i>(Woda, Agrest, Cukier, Jabłko, Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone)</i>	Herbata 200g <i>(Herbata czarna, napar bez cukru)</i> Chleb pszemno-żytni 100g Masło ekstra 14g Ser żółty 50g Papryka gotowana 100g	Ciasto drożdżowe z rabarabrem 100g <i>(Mąka <u>pszenna</u>, typ 550, Rabarbar, <u>Mleko</u> spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, <u>Jaja</u> kurze całe, Masło ekstra, Drożdże piekarskie, prasowane, Olej rzepakowy)</i>