Jadłospis 17.11.2026 r. (WTOREK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Pulpet drobiowo - wieprzowy, obsmażany 85 g (***GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Gulasz gotowany z indyka z warzywami 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 140 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka meksykańska z filetem z kurczaka, makaronem pełnoziarnistym i warzywami 200 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Mandarynka 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Sałatka meksykańska z filetem z kurczaka, makaronem pełnoziarnistym i warzywami 200 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Mandarynka 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2153.20 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; suma cukrów prostych: 31.25 g; Sól: 3.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sód: 1347.48 mg;	Wart.energ.: 1912.68 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; suma cukrów prostych: 22.60 g; Sól: 3.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sód: 1419.07 mg;

Jadłospis 18.11.2026r. (ŚRODA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,***) Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (***GLU, SOJ, SEL,***) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (***GLU, SOJ, SEL,***) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Kluski śląskie (10 szt.) z sosem mięsnym 400 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos koperkowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Sałata rzymska z marchewką w sosie vinaigrette 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Sok marchwiowo-owocowy bez cukru 300 ml	Sok pomidorowo-warzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2373.51 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; suma cukrów prostych: 75.15 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 1740.60 mg;	Wart.energ.: 1844.80 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 248.74 g; suma cukrów prostych: 37.81 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; Sód: 2097.60 mg;

Jadłospis 19.11.2026 r. (CZWARTEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Schab pieczony saute 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos majerankowy 35 g (***GLU, SEL,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Buraczki z cebulką 180 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kartoflanka z zieleniną 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Buraczki z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Gruszka 1 szt.	
	Wart.energ.: 2118.49 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; suma cukrów prostych: 43.54 g; Sól: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sód: 1114.57 mg;	Wart.energ.: 1957.24 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; suma cukrów prostych: 32.31 g; Sól: 3.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Sód: 1462.13 mg;

Jadłospis 20.11.2026 r. (PIĄTEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ser żółty 35 g (***MLE,***) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 35 g (***MLE,***) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami fasolą 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ryba "po grecku" 300 g (***GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Pulpet z dorsza, gotowany 160 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Sos jogurtowo-pietruszkowy 35 g (***GLU, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Jarzynka "po grecku" 120 g (***GLU, SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Papryka świeża 80 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Papryka świeża 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt.
	Wart.energ.: 2349.93 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Sól: 3.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sód: 1453.79 mg;	Wart.energ.: 1954.46 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; suma cukrów prostych: 44.75 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sód: 1781.13 mg;

Jadłospis 21.11.2026 r. (SOBOTA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Wędlina - Szynka gotowana 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kefir 150 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Kefir 150 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Spaghetti w sosie bolońskim 300 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Potrawka drobiowa z indyka, gotowana 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ryż brązowy 100 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (***JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka jarzynowa 140 g (***JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Maślanka 250 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2222.45 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; suma cukrów prostych: 55.83 g; Sól: 3.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sód: 1261.12 mg;	Wart.energ.: 2046.06 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; suma cukrów prostych: 43.90 g; Sól: 3.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Sód: 1419.02 mg;

Jadłospis 22.11.2026 r. (NIEDZIELA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (***GLU, SOJ, SEL,***) Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Ogórek zielony 50 g Papryka świeża 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Filet drobiowy z kurczaka opiekany z włoszczyzną 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brukselka gotowana z masłem i bułką tartą 120 g (***GLU, MLE, SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Sos pomidorowy z koperkiem 25 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brukselka gotowana 120 g (***SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt. Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 g (***GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,***) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt. Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.)(***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)
PN	Sok pomidorowo-warzywny 300 ml (***SEL,***)	
	Wart.energ.: 2119.74 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 274.29 g; suma cukrów prostych: 43.21 g; Sól: 2.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sód: 1064.06 mg;	Wart.energ.: 2029.64 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.63 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; suma cukrów prostych: 42.22 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; Sód: 1601.49 mg;

Jadłospis 23.11.2026 r. (PONIEDZIAŁEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik ryżowy z zieleniną 400 ml (***SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Potrawka drobiowa z indyka z soczewicą 100 g (***GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Makaron pełnoziarnisty 100 g (***GLU,***) Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik ryżowy z zieleniną (ryż brązowy) 400 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Sos jarzynowy 35 g (***GLU, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 100 g (***GLU,***) Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Kefir 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2211.73 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; suma cukrów prostych: 35.51 g; Sól: 1.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sód: 720.29 mg;	Wart.energ.: 1907.00 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; suma cukrów prostych: 23.75 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Sód: 1658.78 mg;

Jadłospis 24.11.2026 r. (WTOREK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Gołąbki we włoskiej kapuście 500 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska drobiowa z koperkiem 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pomidorowy 25 g (***GLU, SEL,***) Ryż brązowy 100 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka w sosie własnym ze szczypiorkiem 100 g Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Pasta z tuńczyka w sosie własnym ze szczypiorkiem 100 g Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Grejpfrut 1 szt.	
	Wart.energ.: 2278.18 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Sól: 3.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Sód: 1340.16 mg;	Wart.energ.: 1871.98 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.27 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; suma cukrów prostych: 42.35 g; Sól: 3.60 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g; Sód: 1433.45 mg;

Jadłospis 25.11.2026 r. (ŚRODA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (***MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Kefir 150 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Kefir 150 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami i kapustą włoską 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Stek wieprzowy z cebulką, pieczony 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i kapustą włoską 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gulasz gotowany z indyka z warzywami 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka grecka z serem sałatkowym, oliwkami i pieczoną ciecierzycą 180 g (***SOJ, MLE,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka grecka z serem sałatkowym, oliwkami i pieczoną ciecierzycą 180 g (***SOJ, MLE,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Mandarynka 1 szt.	
	Wart.energ.: 2154.09 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Sól: 2.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Sód: 1201.58 mg;	Wart.energ.: 1919.84 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; suma cukrów prostych: 39.96 g; Sól: 4.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sód: 1624.86 mg;

Jadłospis 26.11.2026 r. (CZWARTEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Udko drobiowe z kurczaka, pieczone 160 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z cebulką 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem nitki pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Udko drobiowe z kurczaka, gotowane 160 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego z słonecznikiem 150 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego z słonecznikiem 150 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2361.48 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Sól: 3.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sód: 1521.13 mg;	Wart.energ.: 1948.10 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; suma cukrów prostych: 39.59 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sód: 2024.16 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Fosfor - Fosfor,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Potas - Potas,
Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,
Sól - Sól,