

Jadłospisy na dzień 01.05.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Dorsz opiekany saute 160 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kapusta kiszona duszona z fasolą 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Miruna duszona z włoszczyzną 160 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 100 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Serek homogenizowany 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 100 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)
	Wart.energ.: 2164.43 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; suma cukrów prostych: 33.82 g; Sól: 3.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g;	Wart.energ.: 1943.72 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 258.14 g; suma cukrów prostych: 38.45 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

Jadłospisy na dzień 02.05.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml Fasola szparagowa gotowana 120 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Sól: 1.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;	Wart.energ.: 2072.96 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.60 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; suma cukrów prostych: 31.72 g; Sól: 3.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;

Jadłospisy na dzień 03.05.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, _</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Cwikła z chrzanem 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Cwikła z chrzanem 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 20 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	Jabłko	1 szt
Kolacja	<p>Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK, _</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)</p>	<p>Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK, _</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 20 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2020.96 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.74 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; suma cukrów prostych: 43.39 g; Sól: 1.13 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g;</p>	<p>Wart.energ.: 1925.23 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.98 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; suma cukrów prostych: 40.75 g; Sól: 3.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g;</p>

Jadłospisy na dzień 04.05.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE,</u> może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 100 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, <u>MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ryż brązowy 100 g Kompot owocowy 250 ml Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>)	Zupa pomidorowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
Kolacja	Wędlina - Szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2216.51 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Sól: 1.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g;	Wart.energ.: 2018.64 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

Jadłospisy na dzień 05.05.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa z zieloną pietruszką 100 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Fasola w sosie pomidorowym 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, SEZ,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (<u>SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa z zieloną pietruszką 100 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jogurt owocowy pitny 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 25 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2463.28 kcal; Białko ogółem: 132.80 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; suma cukrów prostych: 33.89 g; Sól: 2.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g;	Wart.energ.: 2036.78 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.90 g; Węglowodany ogółem: 261.71 g; suma cukrów prostych: 37.12 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g;

Jadłospisy na dzień 06.05.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kartoflanka z grysikiem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Kluski śląskie (10 szt.) z sosem mięsnym (DP) 400 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Pulpet z indyka gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jabłko 1 szt	
Kolacja	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2421.15 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Sól: 3.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g;	Wart.energ.: 2094.40 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 289.32 g; suma cukrów prostych: 43.53 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g;

Jadłospisy na dzień 07.05.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Schab opiekany w jarzynach 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Sos pieczeniowy 50 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Surówka z buraków i cebuli 180 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Surówka z buraków i jabłka (bez cukru) 180 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)	
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)
	Wart.energ.: 2189.99 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; suma cukrów prostych: 70.92 g; Sól: 1.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g;	Wart.energ.: 2067.42 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 276.43 g; suma cukrów prostych: 50.56 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;

Jadłospisy na dzień 08.05.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami fasolą 400 ml (<u>GLU, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy ze słonecznikiem 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Szpinak duszony 180 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Banan 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2423.24 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Sól: 3.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g;	Wart.energ.: 2095.92 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; suma cukrów prostych: 41.74 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.80 g;

Jadłospisy na dzień 09.05.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sok marchwiowo-owocowy 300 ml Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kotlet mielony wieprzowo - drobiowy, smażony 90 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Marchew z groszkiem oprószana 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2342.70 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g;	Wart.energ.: 1898.05 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 257.92 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g;

Jadłospisy na dzień 10.05.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Szyńka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 20 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Filet drobiowy z kurczaka opiekany z warzywami 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	<p>Serek Łaciaty smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p>	<p>Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 20 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2170.43 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; suma cukrów prostych: 36.13 g; Sól: 1.83 g; Błonnik pokarmowy: 12.08 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2051.97 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 263.33 g; suma cukrów prostych: 32.77 g; Sól: 3.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g;</p>