

Jadłospis 08.09.2026 r. (WTOREK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem w sosie vinaigrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem w sosie vinaigrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym sałatkowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 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>) Brzoskwinia 1 szt.	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym sałatkowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt.
PN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; Sól: 3.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Sód: 1472.81 mg;	Wart.energ.: 2077.16 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; suma cukrów prostych: 53.98 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sód: 1974.15 mg;

Jadłospis 09.09.2026 r. (ŚRODA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, pieczone 160 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Salatka z buraków i jabłka ze słonecznikiem i natką pietruszki 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, gotowane 160 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Salatka z buraków i jabłka ze słonecznikiem i natką pietruszki 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 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 naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 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>)
PN	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2264.21 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; suma cukrów prostych: 47.43 g; Sól: 3.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Sód: 1320.46 mg;	Wart.energ.: 2075.44 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 256.88 g; suma cukrów prostych: 33.62 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 1737.03 mg;

	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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna 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>) Filet drobiowy z kurczaka, opiekany 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pieczeniowy z soczewicą 50 g (<u>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowo-jogurtowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata rzymska 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>) Nektarynka 1 szt	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata rzymska 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>) Nektarynka 1 szt
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<u>MLE,</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2285.80 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Sól: 1.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sód: 791.22 mg;	Wart.energ.: 2068.63 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; suma cukrów prostych: 45.66 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 1803.66 mg;

Jadłospis 11.09.2026 r. (PIĄTEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Miruna panierowana, opiekana 180 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą 200 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Miruna duszona w jarzynach 180 g (<u>RYB, SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą 200 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 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 twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 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>)
PN	Sok owocowy 250 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
	Wart.energ.: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; suma cukrów prostych: 48.23 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2099.77 mg;	Wart.energ.: 1824.98 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 242.62 g; suma cukrów prostych: 44.99 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 2546.44 mg;

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy, pieczony 90 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ryż brązowy 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Gulasz gotowany z indyka z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ryż brązowy 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Salata rzymska 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>)	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Salata rzymska 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>)	
PN	Jabłko	1 szt	
Wart.energ.: 2296.96 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Sól: 1.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 477.01 mg;		Wart.energ.: 2183.73 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; suma cukrów prostych: 39.93 g; Sól: 3.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Sód: 1401.20 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Szynkowa parzona 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brukselka gotowana z masłem i bułką tartą 140 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z pietruszką 35 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 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>)	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 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>)	
PN	Mus owocowy 100 g	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Wart.energ.: 2233.38 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; suma cukrów prostych: 44.00 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sód: 2760.03 mq;		Wart.energ.: 2100.31 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; suma cukrów prostych: 50.27 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sód: 1953.37 mq;	

	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 - Kurczak gotowany 50 g Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Stek wieprzowy z cebulką, opiekany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, 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>) Kapusta kiszona duszona z soczewicą zieloną 200 g (<u>OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sałatka ze szpinaku z pomidorem, słonecznikiem i oliwą z oliwek 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata zielona bez cukru 250 ml (<u>GLU,</u>)	Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata zielona bez cukru 250 ml (<u>GLU,</u>)
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2257.26 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Sól: 3.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sód: 1309.11 mg;	Wart.energ.: 1889.73 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; suma cukrów prostych: 26.32 g; Sól: 3.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Sód: 1549.80 mg;

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (8 szt.) 320 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 160 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kartoflanka z zieleniną 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, _</u>) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 160 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pieczeń rzymska drobiowa z groszkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 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>)	Pieczeń rzymska drobiowa z groszkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 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>)
PN	Brzoskwinia 1 szt	
	Wart.energ.: 2327.54 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; suma cukrów prostych: 56.99 g; Sól: 2.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Sód: 1186.10 mg;	Wart.energ.: 1821.01 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.76 g; Węglowodany ogółem: 257.90 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Sól: 3.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sód: 1540.24 mg;

Jadłospis 16.09.2026r. (ŚRODA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i koperkiem zielonym 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i koperkiem zielonym 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Schab pieczony saute 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki duszone 180 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Sałatka z buraków z jabłkiem 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Jabłko 1 szt	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Ogórek zielony 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>) Jabłko 1 szt
PN	Kefir owocowy 250 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2297.89 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Sól: 2.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sód: 997.11 mg;	Wart.energ.: 2109.39 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; suma cukrów prostych: 57.80 g; Sól: 3.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sód: 1527.75 mg;

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Kiełbaska z szynki, gotowana 1 szt Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaska z szynki, gotowana 1 szt Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna 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>) Jajko gotowane na twardo w sosie chrzanowym 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 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>)	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2339.54 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Sól: 3.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sód: 1388.88 mg;	Wart.energ.: 2030.36 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 236.18 g; suma cukrów prostych: 32.23 g; Sól: 4.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sód: 1795.33 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,