

Jadłospisy na dzień 10.06.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

| | Dieta podstawowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Leczo z mięsem, warzywami i soczewicą 350 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kompot owocowy 250 ml | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: 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 szpinakowy 25 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE, _</u>) | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) |
| Kolacja | Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 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.: 2273.01 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; suma cukrów prostych: 53.30 g; Sól: 2.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; | Wart.energ.: 1986.61 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 273.78 g; suma cukrów prostych: 33.25 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; |

Jadłospisy na dzień 11.06.2026 (CZWARTEK) 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>) Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Kielki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Kielki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Zupa z botwinki 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>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa z botwinki 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>) Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) | |
| Kolacja | Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Nektarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Nektarynka 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.: 2390.76 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; Sól: 3.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; | Wart.energ.: 2371.74 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; suma cukrów prostych: 42.35 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; |

Jadłospisy na dzień 12.06.2026 (PIĄTEK) 19.06.2026 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 Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) 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 ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kotlet z jaj, smażony 95 g (<u>GLU, JAJ,</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 | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 100 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Kisiel owocowy bez cukru 150 g | |
| Kolacja | Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</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>) |
| | Wart.energ.: 2364.83 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; suma cukrów prostych: 43.69 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; | Wart.energ.: 1907.20 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 253.83 g; suma cukrów prostych: 42.33 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; |

Jadłospisy na dzień 13.06.2026 (SOBOTA) 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 - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 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 Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 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,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>SEZ,</u>) Ryż brązowy 100 g Marchew gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, SEZ,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Serek homogenizowany 150 g (<u>MLE,</u>) | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) |
| Kolacja | Galaretka drobiowa 150 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>) | Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) |
| | Wart.energ.: 2210.14 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; suma cukrów prostych: 52.41 g; Sól: 1.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; | Wart.energ.: 2016.96 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; suma cukrów prostych: 33.16 g; Sól: 3.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; |

Jadłospisy na dzień 14.06.2026 (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 - Szyńka biała 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 graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p> | |
| Obiad | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka opiekany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 250 ml</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany z fileta drobiowego 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 Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> | |
| PD | Jabłko | 1 szt | |
| Kolacja | <p>Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) 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>Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g 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>)</p> | |
| | <p>Wart.energ.: 1988.90 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.59 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; suma cukrów prostych: 45.68 g; Sól: 1.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g;</p> | <p>Wart.energ.: 1948.08 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g;</p> | |

Jadłospisy na dzień 15.06.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|--|--|
| Śniadanie | <p>Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ogórek zielony 80 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> | <p>Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Ogórek zielony 80 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> |
| Obiad | <p>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Gołąbek po warszawsku 130 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Sałatka z ogórkiem i rzodkiewką z sosem vinaigrette 200 g (<u>GOR,</u>)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p> | <p>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa z indyka, gotowana 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Sałata lodowa z sosem vinaigrette 150 g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> |
| PD | Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>) | |
| Kolacja | <p>Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> | <p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g</p> <p>Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> |
| | <p>Wart.energ.: 2272.47 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Sól: 2.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g;</p> | <p>Wart.energ.: 2003.42 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 262.24 g; suma cukrów prostych: 44.19 g; Sól: 4.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g;</p> |

Jadłospisy na dzień 16.06.2026 (WTOREK) KUCHNIA 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>) Pomidor 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pierogi ruskie (10 szt.) z okrasą z cebulki 400 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Nektarynka 1 szt Kompot owocowy 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Kefir owocowy 250 g (<u>MLE,</u>) | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) |
| Kolacja | Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 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 kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 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>) |
| | Wart.energ.: 2379.40 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; suma cukrów prostych: 53.95 g; Sól: 1.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; | Wart.energ.: 1873.51 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.48 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; suma cukrów prostych: 32.48 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; |

Jadłospisy na dzień 17.06.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|--|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Wędlina - Szykowa wieprzowa 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami i ciecierzycą 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>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 Mizieria ze śmietaną i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) | |
| Kolacja | Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</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 tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) 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>) |
| | Wart.energ.: 2257.62 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; suma cukrów prostych: 53.84 g; Sól: 2.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; | Wart.energ.: 1895.99 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.40 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; suma cukrów prostych: 35.52 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; |

Jadłospisy na dzień 18.06.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA 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>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g 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 - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Potrawka meksykańska z fasolą i zieloną soczewicą 270 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i słonecznikiem w sosie wiosennym 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżem brązowym i mięsem z indyka 350 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Sok marchwiowo-owocowy 300 ml | Jabłko 1 szt |
| Kolacja | Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) 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 | Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 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.: 2304.61 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; suma cukrów prostych: 73.81 g; Sól: 2.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.73 g; | Wart.energ.: 2140.32 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Sól: 4.25 g; Błonnik pokarmowy: 46.01 g; |

Jadłospisy na dzień 19.06.2026 (PIĄTEK) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150 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 | Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Dorsz opiekany saute 160 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka 150 g (<u>MLE,</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>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) | Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>) |
| Kolacja | Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 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>) |
| | Wart.energ.: 2249.86 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Sól: 1.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; | Wart.energ.: 2070.99 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; suma cukrów prostych: 41.87 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.86 g; |