Jadłospis 18.10.2026 r. (NIEDZIELA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (***GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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 Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 200 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pomidorowy z pietruszką zieloną 25 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brokuł gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (***MLE, może zawierać: RYB,***) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 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,***)	Serek twarogowy naturalny 135 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 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	Mus owocowo-zbożowy bez cukru 100 g	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 256.14 g; suma cukrów prostych: 30.20 g; Sól: 1.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Sód: 626.51 mg;	Wart.energ.: 2083.86 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 262.36 g; suma cukrów prostych: 38.33 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sód: 1561.04 mg;

Jadłospis 19.10.2026 r. (PONIEDZIAŁEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 80 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (***SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Bigos z kapusty mieszanej 400 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (***JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,***) Jabłko 1 szt Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g 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,***) Jabłko 1 szt Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Sód: 1802.37 mg;	Wart.energ.: 2020.29 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; suma cukrów prostych: 36.86 g; Sól: 4.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sód: 1692.97 mg;

Jadłospis 20.10.2026 r. (WTOREK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 250 g (***MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 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,***) Pierogi z kaszą gryczaną, mięsem i pieczarkami (10 szt.) z okrasą z cebulki 380 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gruszka 1 szt 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 gotowana z fileta z kurczaka 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Tuńczyk w sosie własnym ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Tuńczyk w sosie własnym z zielonym koperkiem 100 g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***) Gruszka 1 szt
PN	Kefir 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2377.58 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; suma cukrów prostych: 39.00 g; Sól: 3.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 1258.88 mg;	Wart.energ.: 1866.38 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; suma cukrów prostych: 41.72 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 42.34 g; Sód: 1861.44 mg;

Jadłospis 21.10.2026 r. (ŚRODA) 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,***) Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Chrzan 10 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Chrzan 10 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos pieczarkowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy 100 g Buraczki z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, 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 jogurtowo - koperkowy 35 g (***GLU, MLE, SEL,***) Ryż brązowy 100 g Buraczki z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; suma cukrów prostych: 64.55 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sód: 2093.80 mg;	Wart.energ.: 2048.14 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; suma cukrów prostych: 33.30 g; Sól: 3.61 g; Błonnik pokarmowy: 46.88 g; Sód: 1431.92 mg;

Jadłospis 22.10.2026 r. (CZWARTEK) 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,***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g 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	Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g 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 makaronem 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Kluski śląskie (10 szt.) z sosem mięsnym z soczewicą 400 g (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 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 pomidorowy 25 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
PN	Soczek owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2362.52 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Sól: 2.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sód: 973.97 mg;	Wart.energ.: 1806.07 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; suma cukrów prostych: 29.60 g; Sól: 3.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; Sód: 1462.66 mg;

Jadłospis 23.10.2026 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,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kotlet mielony z ryby Dorsz, smażony 130 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka grecka ze słonecznikiem i oliwkami 180 g (***SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka grecka ze słonecznikiem i oliwkami 180 g (***SOJ, MLE,***) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sód: 1849.44 mg;	Wart.energ.: 2023.58 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; suma cukrów prostych: 33.21 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; Sód: 2776.94 mg;

Jadłospis 24.10.2026 r. (SOBOTA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Wędlina - Szynka biała 50 g Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 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,***) Gulasz gotowany z indyka 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,***) Brukselka gotowana 140 g (***SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gulasz gotowany z indyka 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,***) Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
PN	Gruszka 1 szt.	
	Wart.energ.: 1994.83 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; Sól: 2.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Sód: 865.66 mg;	Wart.energ.: 1883.63 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; suma cukrów prostych: 25.43 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 1922.06 mg;

Jadłospis 25.10.2026 r. (NIEDZIELA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (***GLU, SOJ, SEL,***) Maślanka 250 g (***MLE,***) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Maślanka 250 g (***MLE,***) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 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,***) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy, opiekany 90 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Marchew z groszkiem oprószana 120 g (***GLU, 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,***) Pulpet drobiowy z fileta z kurczaka, gotowany 85 g (***GLU, JAJ,***) Sos koperkowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Ćwikła z chrzanem 50 g Papryka świeża, czerwona 100 g Musztarda 10 g (***GOR,***) 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 60 g (***MLE,***) Ćwikła z chrzanem 50 g Papryka świeża, czerwona 100 g Musztarda 10 g (***GOR,***) 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	Deser mleczno-owocowy z ryżem 200 g (***JAJ, MLE,***)	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2360.91 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.95 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; suma cukrów prostych: 29.01 g; Sól: 3.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Sód: 1248.57 mg;	Wart.energ.: 2128.22 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 279.25 g; suma cukrów prostych: 37.57 g; Sól: 4.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; Sód: 1609.06 mg;

Jadłospis 26.10.2026 r. (PONIEDZIAŁEK) 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,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 20 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabielana 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Udziec z indyka pieczony 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos majerankowy 35 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabielana 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Zapiekanka z ryżu brązowego i mięsa drobiowego z indyka z warzywami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Sos pomidorowy 25 g (***GLU, SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem Feta i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Banan 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem Feta i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2268.66 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; suma cukrów prostych: 70.34 g; Sól: 3.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sód: 1212.96 mg;	Wart.energ.: 2029.70 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; suma cukrów prostych: 43.59 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 42.07 g; Sód: 1712.08 mg;

Jadłospis 27.10.2026 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,***) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 80 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 80 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet drobiowo-wieprzowy, opiekany 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pieczeniowy 50 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Makaron pełnoziarnisty 100 g (***GLU,***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i słonecznikiem z sosem vinaigrette 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (***GLU, JAJ,***) Sos jarzynowy z pietruszką zieloną 35 g (***SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 100 g (***GLU,***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i słonecznikiem w sosie vinaigrette 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 150 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 150 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Papryka świeża, czerwona 100 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	Kefir owocowy 250 g (***MLE,***)	Kefir 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2485.96 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; suma cukrów prostych: 29.74 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sód: 2768.13 mg;	Wart.energ.: 2229.58 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; suma cukrów prostych: 33.56 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; Sód: 2956.05 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,