

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 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 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 i szczypiorkiem 120 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 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, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Bigos z kapusty mieszanej 400 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 160 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 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>) Jabłko 1 szt.	Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 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 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2040.00 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; suma cukrów prostych: 64.32 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Sód: 1654.95 mg;	Wart.energ.: 1875.82 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Sód: 1945.95 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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) 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	Zupa jarzynowa z ryżem i soczewicą 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy, opiekany 90 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Salata rzymska z pomidorem w sosie vinaigrette 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Potrawka drobiowa z indyka, gotowana 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 Salata rzymska z pomidorem w sosie vinaigrette 160 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka z filetem drobiowym z kurczaka, makaronem pełnoziarnistym i warzywami z jogurtem naturalnym 200 g (<u>GLU, 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>)	Salatka z filetem drobiowym z kurczaka, makaronem pełnoziarnistym i warzywami z jogurtem naturalnym 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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.: 2398.59 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Sól: 3.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; Sód: 1406.36 mg;		Wart.energ.: 2087.51 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; suma cukrów prostych: 40.06 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; Sód: 1983.69 mg;	

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (<u>JAJ, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Papryka świeża, czerwona 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt. (<u>JAJ, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Papryka świeża, czerwona 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Żurek z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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>) Kasza gryczana 100 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 160 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kartoflanka z zieleciną 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, _</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Kasza jęczmienna 90 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) 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 naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) 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>)	
PN	Sok owocowy 200 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)	
Wart.energ.: 2195.44 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; suma cukrów prostych: 64.95 g; Sól: 1.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 510.57 mg;		Wart.energ.: 1877.83 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g; suma cukrów prostych: 36.71 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 1553.48 mg;	

Jadłospis 01.10.2026 r. (CZWARTEK) 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>) Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt. Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt. Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Chrzan 10 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 Buraczki duszone 180 g (<u>GLU, MLE, 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 Buraczki duszone 180 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g (<u>RYB,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 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>) Papryka świeża, czerwona 80 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	Mus warzywno-owocowy bez cukru 100 g		
	Wart.energ.: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Sól: 3.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 1347.20 mg;	Wart.energ.: 2107.50 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.05 g; Węglowodany ogółem: 245.84 g; suma cukrów prostych: 31.63 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 1765.80 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 35 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kotlet mielony z dorsza, pieczony 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kapusta biała duszona z marchewką i koperkiem 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kapusta biała duszona z koperkiem 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Kompot wielowocowy 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	Gruszka 1 szt.		
	Wart.energ.: 2074.81 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sód: 1952.08 mg;	Wart.energ.: 1836.99 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 275.80 g; suma cukrów prostych: 33.18 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; Sód: 2468.44 mg;	

Jadłospis 03.10.2026 r. (SOBOTA) PAKS

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 Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna 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>) Pulpet drobiowy, pieczony 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Fasola szparagowa, gotowana 140 g Kompot wielowocowy 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>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowy z koperkiem zielonym 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Fasola szparagowa, gotowana 140 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Obiad	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt.		Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt.
Kolacja		Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<u>MLE,</u>)	
PN	Wart.energ.: 2230.98 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; suma cukrów prostych: 44.90 g; Sól: 0.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sód: 335.54 mg;		Wart.energ.: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; suma cukrów prostych: 29.40 g; Sól: 3.28 g; Błonnik pokarmowy: 45.06 g; Sód: 1301.14 mg;

Jadłospis 04.10.2026 r. (NIEDZIELA) PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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 z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z fileta kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy z pietruszką zieloną 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża, czerwona 50 g Salata lodowa 20 g 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>) Pomidor 50 g Papryka świeża, czerwona 50 g Salata 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>)	
	Biszkopity bez cukru	30 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	
PN	Wart.energ.: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 266.48 g; suma cukrów prostych: 28.48 g; Sól: 1.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.79 g; Sód: 634.28 mg;	Wart.energ.: 2040.93 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; suma cukrów prostych: 28.26 g; Sól: 3.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; Sód: 1436.51 mg;	

Jadłospis 05.10.2026 r. (PONIEDZIAŁEK) PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Pasta z sera twarogowego ze szpinakiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego ze szpinakiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 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>) Fasola po bretońsku 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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>SEL,</u>) Kasza jęczmienna 90 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Mix sałat z marchewką z sosem vinaigrette 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka grecka z oliwą z oliwek i pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Piers gotowana z indyka 35 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (<u>GLU,</u>)	Salatka grecka z oliwą z oliwek i pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Piers gotowana z indyka 35 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (<u>GLU,</u>)	
PN	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2312.31 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; suma cukrów prostych: 35.73 g; Sól: 2.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sód: 983.51 mg;	Wart.energ.: 2050.44 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 268.75 g; suma cukrów prostych: 20.41 g; Sól: 3.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 1538.29 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>) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Szynka biała 50 g Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt. (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Szynka biała 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 czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL,</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 z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Tuńczyk w sosie własnym z zielonym koperkiem 100 g Ogórek zielony 50 g Papryka świeża, czerwona 80 g Mix sałat 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>)	Tuńczyk w sosie własnym z zielonym koperkiem 100 g Ogórek zielony 50 g Papryka świeża, czerwona 80 g Mix sałat 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	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)		
	Wart.energ.: 2041.53 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; suma cukrów prostych: 54.85 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 1984.15 mg;	Wart.energ.: 1824.00 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.94 g; Węglowodany ogółem: 260.62 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Sód: 2423.74 mg;	

Jadłospis 07.10.2026 r. (ŚRODA) 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 - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 50 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 makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 120 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 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinegrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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 pietruszkowy 35 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinegrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 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 naturalny 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>)	
PN	Gruszka 1 szt.		
	Wart.energ.: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; suma cukrów prostych: 44.19 g; Sól: 2.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; Sód: 959.81 mg;	Wart.energ.: 1994.12 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; suma cukrów prostych: 28.67 g; Sól: 3.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Sód: 1453.06 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,