

## Jadłospisy na dzień 01.04.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> ) Kiełbaska z fileta z kurczaka, gotowana 2 szt Chrzan 10 g Papryka świeża 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u>GLU,</u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Kiełbaska z fileta z kurczaka, gotowana 2 szt Chrzan 10 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u> ) Kluski śląskie (10 szt.) z sosem mięsnym (DP) 400 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u> ) Sałatka z czerwonej kapusty 200 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u> ) Pulpet z indyka gotowany 85 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) Sos koperkowy 35 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałatka z czerwonej kapusty 200 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Gruszka 1 szt Pasta z makreli z serem twarogowym 100 g ( <u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Gruszka 1 szt
<b>Kolacja</b>	Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )	Pasta z makreli z serem twarogowym 100 g ( <u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )
	Wart.energ.: 2553.20 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Sól: 2.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g;	Wart.energ.: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; suma cukrów prostych: 35.39 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 41.95 g;

## Jadłospisy na dzień 02.04.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Spaghetti w sosie bolońskim 300 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Ryż zapiekany z jabłkiem (C) 360 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Mus owocowy 100 g	Kisiel owocowy bez cukru 150 g
<b>Kolacja</b>	Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )	Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )
	Wart.energ.: 2132.93 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Sól: 3.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g;	Wart.energ.: 2054.59 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g;

## Jadłospisy na dzień 03.04.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ryba Dorsz, pieczony saute 150 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (P) 100 g ( <b><u>GLU, SEL, GOR,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ryba Miruna, duszona 150 g ( <b><u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 100 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	
<b>Kolacja</b>	Sałatka grecka 150 g ( <b><u>SOJ, MLE,</u></b> ) Serek ziarnisty 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Sałatka grecka 150 g ( <b><u>SOJ, MLE,</u></b> ) Serek ziarnisty 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2531.75 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; suma cukrów prostych: 70.58 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g;	Wart.energ.: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 276.39 g; suma cukrów prostych: 50.58 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g;

## Jadłospisy na dzień 04.04.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u></b> ) Serek kanapkowy almette 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy almette 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może</u></b> <b><u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Risotto wegetariańskie (C) 300 g ( <b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u></b> <b><u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> <b><u>SEZ,</u></b> ) Sos pomidorowy 25 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Ogórek kiszony 2 szt Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może</u></b> <b><u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Risotto wegetariańskie (C) 300 g ( <b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u></b> <b><u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> <b><u>SEZ,</u></b> ) Sos pomidorowy 25 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt owocowy 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )
<b>Kolacja</b>	Pasta z łososia 90 g ( <b><u>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Pasta z łososia 90 g ( <b><u>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2286.76 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; suma cukrów prostych: 47.01 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g;	Wart.energ.: 2081.81 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.94 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; suma cukrów prostych: 36.86 g; Sól: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g;

## Jadłospisy na dzień 05.04.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>Wędlina - Szyńka gotowana 50 g (<b><u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>)                      Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b><u>JAJ,</u></b>)                      Ogórek zielony 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 20 g                      Ćwikła z chrzanem 50 g                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb wieloziarnisty 120 g (<b><u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u></b>)                      Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Pierś z indyka 50 g                      Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b><u>JAJ,</u></b>)                      Ogórek zielony 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 20 g                      Ćwikła z chrzanem 50 g                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb graham 125 g (<b><u>GLU,</u></b>)                      Herbata bez cukru 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b>)                      Schab opiekany w jarzynach 100 g (<b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b>)                      Sos pieczeniowy 50 g (<b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u></b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g                      Surówka z buraków i jabłka 180 g                      Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b>)                      Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g                      Surówka z buraków i jabłka 180 g                      Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
<b>PD</b>	Maślanka 250 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	
<b>Kolacja</b>	<p>Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<b><u>GLU, SOJ, SEL,</u></b>)                      Ser żółty 40 g (<b><u>MLE,</u></b>)                      Papryka świeża 80 g                      Pomidor 50 g                      Jabłko 1 szt                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb wieloziarnisty 120 g (<b><u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u></b>)                      Kakao bez cukru 250 ml (<b><u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b>)</p>	<p>Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b>)                      Ser żółty 40 g (<b><u>MLE,</u></b>)                      Papryka świeża 80 g                      Pomidor 50 g                      Jabłko 1 szt                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb graham 125 g (<b><u>GLU,</u></b>)                      Kakao bez cukru 250 ml (<b><u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2146.56 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Sól: 2.38 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2243.81 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;</p>

## Jadłospisy na dzień 06.04.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, _</u>)  Serek kanapkowy almette 30 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</p>	<p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g  Serek kanapkowy almette 60 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</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>)  Medalion drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g  Kapusta kiszona duszona 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>)  Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>)  Medalion drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>)  Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g  Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL, _</u>)  Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
<b>PD</b>	<p>Kefir 150 g (<u>MLE, _</u>)  Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK, _</u>)</p>	
<b>Kolacja</b>	<p>Wędlina - Pierś z indyka 50 g  Pomidor 80 g  Ogórek konserwowy 1szt 1 szt (<u>GOR, _</u>)  Margaryna roślinna 15 g  Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>)  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>Wędlina - Pierś z indyka 50 g  Pomidor 80 g  Ogórek konserwowy 1szt 1 szt (<u>GOR, _</u>)  Margaryna roślinna 15 g  Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>)  Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>
	<p>Wart.energ.: 1923.20 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; suma cukrów prostych: 37.41 g; Sól: 3.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g;</p>	<p>Wart.energ.: 1922.00 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.26 g; Węglowodany ogółem: 259.85 g; suma cukrów prostych: 34.63 g; Sól: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g;</p>

## Jadłospisy na dzień 07.04.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa kartoflanka z grysikiem 400 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u></b> ) Fasola po bretońsku 250 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Chleb pszenno-żytni 80 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> ) Sos pietruszkowy 35 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Kasza jęczmienna 75 g ( <b><u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )
<b>Kolacja</b>	Serek ziarnisty 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Serek ziarnisty 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jabłko 1 szt Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2625.62 kcal; Białko ogółem: 145.28 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 404.39 g; suma cukrów prostych: 94.98 g; Sól: 3.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g;	Wart.energ.: 2087.09 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Sól: 4.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g;

## Jadłospisy na dzień 08.04.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u>SOJ, GOR, S02, _</u> ) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 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> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 80 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleniną 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 100 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Marchew oprószana 120 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleniną 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Filet drobiowy gotowany z warzywami 120 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u> ) Sos jarzynowy 35 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> )	
<b>Kolacja</b>	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (P) 80 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Wędlina - Pierś z indyka 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE, _</u> )	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (P) 80 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Wędlina - Pierś z indyka 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE, _</u> )
	Wart.energ.: 2249.68 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Sól: 3.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g;	Wart.energ.: 2008.04 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 254.38 g; suma cukrów prostych: 32.95 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g;

## Jadłospisy na dzień 09.04.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Serek kanapkowy almette 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g ( <b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g ( <b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b> ) Serek kanapkowy almette 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Udka drobiowe, pieczone 250 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, SEZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z buraków i jabłka 180 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Udka drobiowe, gotowane 250 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałatka z buraków z jabłkiem (bez cukru) 200 g ( <b><u>GLU, SOJ,</u></b> <b><u>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR,</u></b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	
<b>Kolacja</b>	Serek kanapkowy 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Serek kanapkowy 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2141.41 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; suma cukrów prostych: 60.87 g; Sól: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;	Wart.energ.: 2112.08 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 251.70 g; suma cukrów prostych: 40.35 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g;

## Jadłospisy na dzień 10.04.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek zielony 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami fasolą 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Ryba Miruna, duszona 150 g ( <b><u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Szpinak duszony 180 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ryba Miruna, duszona 150 g ( <b><u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Szpinak duszony 180 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )
<b>Kolacja</b>	Pasta z tuńczyka z koperkiem 85 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy 50 g ( <b><u>GOR,</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Pasta z tuńczyka z koperkiem 85 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek konserwowy 50 g ( <b><u>GOR,</u></b> ) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2262.74 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; suma cukrów prostych: 89.16 g; Sól: 2.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g;	Wart.energ.: 1942.23 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; suma cukrów prostych: 50.12 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g;