

Jadłospisy na dzień 11.04.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 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>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 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>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) 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>) Potrawka drobiowa z indyka z marchewką i zieloną pietruszką 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać:</u> <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU,</u>) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Kisiel owocowy bez cukru 150 g | |
| Kolacja | Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) | Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) 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.: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; | Wart.energ.: 1948.88 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; suma cukrów prostych: 40.75 g; Sól: 4.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; |

Jadłospisy na dzień 12.04.2026 (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>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 80 g Pomidor 50 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 - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p> |
| Obiad | <p>Zupa jarzynowa z makaronem i fasolką szparagową 400 ml (<u>GLU, 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 Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> |
| PD | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) | |
| 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 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 bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> |
| | <p>Wart.energ.: 2069.28 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.84 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; suma cukrów prostych: 42.58 g; Sól: 1.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g;</p> | <p>Wart.energ.: 2131.70 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g; suma cukrów prostych: 36.38 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g;</p> |

Jadłospisy na dzień 13.04.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA 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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gołąbek po warszawsku 250 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</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 Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Serek homogenizowany 150 g (<u>MLE,</u>) | Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>) |
| Kolacja | Galaretką drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 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>) | Galaretką drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</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 z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) |
| | Wart.energ.: 2329.17 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; | Wart.energ.: 2002.78 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; suma cukrów prostych: 42.98 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; |

Jadłospisy na dzień 14.04.2026 (WTOREK) 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>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml | Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków z masłem (C) 400 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchewki i jabłka 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) | |
| Kolacja | Sałatka z tuńczykiem i makaronem (C) 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) | Sałatka z tuńczykiem i makaronem (C) 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) |
| | Wart.energ.: 2389.44 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; | Wart.energ.: 2446.49 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; |

Jadłospisy na dzień 15.04.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</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 z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 200 g (<u>MLE, _</u>) 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>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Jabłko 1 szt | |
| Kolacja | Pasta z dorsza 80 g (<u>SEL, _</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Kefir 150 g (<u>MLE, _</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>) | Pasta z dorsza 80 g (<u>SEL, _</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kefir 150 g (<u>MLE, _</u>) |
| | Wart.energ.: 2264.45 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; | Wart.energ.: 2031.09 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 269.71 g; suma cukrów prostych: 44.19 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; |

Jadłospisy na dzień 16.04.2026 (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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Stek wieprzowy z cebulką, smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Marchew z groszkiem oprószana 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE,</u>) | Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) |
| Kolacja | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) 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>) | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) 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.: 2158.10 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; suma cukrów prostych: 53.40 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; | Wart.energ.: 2105.87 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; suma cukrów prostych: 38.19 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; |

Jadłospisy na dzień 17.04.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna - Płatki jaglane 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 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 | Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami fasolą 400 ml (<u>GLU, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ryba Dorsz, duszona 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kapusta biała duszona z marchewką i koperkiem 200 g (<u>MLE,</u> <u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pulpet z Ryby Dorsz, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Maślanka 250 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 z mlekiem 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 z mlekiem bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) |
| | Wart.energ.: 2201.63 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; suma cukrów prostych: 55.58 g; Sól: 3.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; | Wart.energ.: 1975.73 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; suma cukrów prostych: 32.20 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; |

Jadłospisy na dzień 18.04.2026 (SOBOTA) 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 - Szynkowa wieprzowa 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</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 |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pieczeń rzymska z groszkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) | |
| Kolacja | Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 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>) Jabłko 1 szt | Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g 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>) Jabłko 1 szt |
| | Wart.energ.: 2317.35 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; Sól: 1.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; | Wart.energ.: 2181.03 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; suma cukrów prostych: 42.92 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; |

Jadłospisy na dzień 19.04.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---|--|
| Śniadanie | <p>Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 80 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 - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p> |
| Obiad | <p>Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleniną 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Marchew oprószana 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml</p> | <p>Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleniną 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> |
| PD | Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>) | |
| Kolacja | <p>Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</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 wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Kakao 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>) 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>) Kakao bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> |
| | <p>Wart.energ.: 2245.70 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; suma cukrów prostych: 43.90 g; Sól: 3.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g;</p> | <p>Wart.energ.: 2184.30 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.73 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; suma cukrów prostych: 37.84 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g;</p> |

Jadłospisy na dzień 20.04.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA 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>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml | Wędlina - Pierś gotowana z indyka 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 |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, 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 gotowane z koperkiem 300 g Fasola w sosie pomidorowym 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kompot owocowy 250 ml | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| PD | Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) | |
| Kolacja | Pasta z tuńczyka z koperkiem 85 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 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 tuńczyka z koperkiem 100 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 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.: 2434.55 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; suma cukrów prostych: 53.85 g; Sól: 2.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; | Wart.energ.: 2006.15 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 257.15 g; suma cukrów prostych: 31.55 g; Sól: 3.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; |