

Jadłospisy na dzień 29.08.2026 (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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 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>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowy z pietruszką zieloną 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana 140 g (<u>SEL,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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>) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana 140 g (<u>SEL,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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	Sok owocowy 200 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
	Wart.energ.: 2262.58 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; suma cukrów prostych: 80.86 g; Sól: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;	Wart.energ.: 1944.51 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; suma cukrów prostych: 49.91 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.72 g;	

Jadłospisy na dzień 30.08.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Szynkowa parzona 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Pomidor 100 g ze szczypiorkiem 10 g 100 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g ze szczypiorkiem 10 g 100 g Ogórek zielony 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 owocowy 100 g	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2142.32 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.37 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; suma cukrów prostych: 35.00 g; Sól: 0.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g;	Wart.energ.: 1983.57 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.94 g; Węglowodany ogółem: 269.17 g; suma cukrów prostych: 42.95 g; Sól: 3.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g;	

Jadłospisy na dzień 31.08.2026 (PONIEDZIAŁEK) 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>) Pasta z sera białego z tuńczykiem w sosie własnym z zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera białego z tuńczykiem w sosie własnym z zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Bigos z kiszonej kapusty 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 wielowocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, 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 z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Indyk gotowany 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brzoskwinia 1 szt Pomidor 50 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>)	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Brzoskwinia 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
PN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2202.36 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; suma cukrów prostych: 58.84 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g;	Wart.energ.: 1932.33 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g;

Jadłospisy na dzień 01.09.2026 (WTOREK) 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>) Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Ogórek zielony 50 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Ogórek zielony 50 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy, opiekany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i słonecznikiem 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos jogurtowo-pietruszkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sałata rzymska w sosie vinaigrette 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 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>)	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 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	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2288.04 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;	Wart.energ.: 1979.77 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 266.75 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;	

Jadłospisy na dzień 02.09.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Udziec z indyka pieczony 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos majerankowo-musztardowy 35 g (<u>GLU, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Sałatka ze szpinaku z pomidorem, ogórkiem zielonym i z oliwą z oliwek 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Gulasz gotowany z indyka z warzywami (Ł) 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 Sałatka ze szpinaku z pomidorem, ogórkiem zielonym i z oliwą z oliwek 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka z filetem drobiowym z rukolą, pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) Śliwka 2 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka z filetem drobiowym z rukolą, pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) Śliwka 2 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
PN	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2415.94 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; suma cukrów prostych: 29.44 g; Sól: 1.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g;	Wart.energ.: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; suma cukrów prostych: 12.94 g; Sól: 3.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g;	

Jadłospisy na dzień 03.09.2026 (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>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy z soczewicą 120 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Sałatka z buraków z jabłkiem 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>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 pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Rzodkiewka 40 g Papryka świeża 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>)	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Papryka świeża 80 g Rzodkiewka 40 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2306.28 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; suma cukrów prostych: 56.45 g; Sól: 1.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g;	Wart.energ.: 1965.39 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 254.78 g; suma cukrów prostych: 27.15 g; Sól: 3.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g;	

Jadłospisy na dzień 04.09.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE, _</u>) Jogurt naturalny 150 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 czarna bez cukru 250 ml		Ser żółty 35 g (<u>MLE, _</u>) Jogurt naturalny 150 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 czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Kotlet mielony z ryby Dorsz, pieczony 130 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Ziemniaki młode 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 wieloowocowy 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Dorsz duszony z włoszczyzną 160 g (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki młode 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 wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Salatka jarzynowa (DP) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Nektarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Salatka jarzynowa (DP) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Nektarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml		Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)
	Wart.energ.: 2385.72 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; suma cukrów prostych: 94.20 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g;		Wart.energ.: 2070.29 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 287.63 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g;

Jadłospisy na dzień 05.09.2026 (SOBOTA) 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 - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</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>) Kasza gryczana 100 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</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>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek Łaciaty smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
PN	Deser mleczny z owocami 170 g (<u>MLE,</u>)	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2346.43 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.09 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; suma cukrów prostych: 36.11 g; Sól: 2.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;	Wart.energ.: 1991.51 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.73 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Sól: 3.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g;	

Jadłospisy na dzień 06.09.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jogurt naturalny 150 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 szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: 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 Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 140 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Pulpet drobiowy z fileta z kurczaka, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy z pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Sałata rzymska 20 g Ćwikła z chrzanem 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża, czerwona 100 g Ćwikła z chrzanem 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
PN	Jabłko 1 szt		
	Wart.energ.: 2187.46 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 280.37 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Sól: 3.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.19 g;		Wart.energ.: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; suma cukrów prostych: 45.36 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;

Jadłospisy na dzień 07.09.2026 (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>) Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 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>) Potrawka meksykańska z ryżem brązowym 400 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałatka z ogórka zielonego, szczypiorku i marchewki z sosem vinaigrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Rissotto z ryżu brązowego z mięsem drobiowym z indyka i warzywami 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
PN	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2189.53 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Sól: 3.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g;	Wart.energ.: 1907.07 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; suma cukrów prostych: 32.70 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.62 g;	