

Jadłospisy na dzień 20.06.2026 (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 - Pierś gotowana z indyka 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 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, GOR,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza gryczana 100 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (<u>SEL,</u>) Kasza gryczana 100 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 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	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2344.46 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; suma cukrów prostych: 65.10 g; Sól: 1.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g;	Wart.energ.: 2132.04 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; suma cukrów prostych: 46.07 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g;

Jadłospisy na dzień 21.06.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Szynka biała 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 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 z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wielowocowy 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, 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 z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml</p>
Kolacja	<p>Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB, _</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g 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 na mleku 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 - Indyk gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata 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>)</p>
PN	Mus owocowy 100 g	Jabłko 1 szt
	<p>Wart.energ.: 1986.03 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.56 g; Węglowodany ogółem: 259.87 g; suma cukrów prostych: 34.39 g; Sól: 2.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2050.73 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 261.45 g; suma cukrów prostych: 41.17 g; Sól: 4.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g;</p>

Jadłospisy na dzień 22.06.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA 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 z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 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 zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka z ciecierzycą 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ryż brązowy 100 g Sałata lodowa z ogórkiem zielonym i papryką czerwoną z sosem vinegrette 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy z koperkiem 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Sałata lodowa z ogórkiem zielonym i papryką czerwoną z sosem vinegrette 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Pomidor 100 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 - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Pomidor 100 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.: 2322.90 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Sól: 2.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g;	Wart.energ.: 2040.73 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; suma cukrów prostych: 39.29 g; Sól: 3.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g;

Jadłospisy na dzień 23.06.2026 (WTOREK) 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 - Indyk gotowany 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	Wędlina - Indyk gotowany 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
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Stek wieprzowy z cebulką, smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kapusta biała młoda duszona z marchewką i koperkiem 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>)	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2331.29 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Sól: 3.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g;	Wart.energ.: 1951.53 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.04 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g; suma cukrów prostych: 26.02 g; Sól: 3.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g;

Jadłospisy na dzień 24.06.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Chrzan 10 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa z kalarepki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z selera i marchewki 160 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa z kalarepki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z selera i marchewki 160 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Nektarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</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	Truskawki 100 g	
	Wart.energ.: 2412.11 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; suma cukrów prostych: 50.25 g; Sól: 2.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g;	Wart.energ.: 2346.21 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; suma cukrów prostych: 40.22 g; Sól: 3.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.98 g;

Jadłospisy na dzień 25.06.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 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,</u> <u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, pieczone 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Marchew z groszkiem duszona 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, gotowane 250 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z chrzanem 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
PN	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2340.10 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; suma cukrów prostych: 35.25 g; Sól: 3.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g;	Wart.energ.: 2164.92 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; suma cukrów prostych: 37.30 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g;

Jadłospisy na dzień 26.06.2026 (PIĄTEK) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 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	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Leczo wegetariańskie 350 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Szpinak duszony 180 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 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 twarogowy ziarnisty 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	Mus owocowy 100 g	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2064.68 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; suma cukrów prostych: 56.51 g; Sól: 3.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;	Wart.energ.: 1828.58 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 250.76 g; suma cukrów prostych: 34.27 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;

Jadłospisy na dzień 27.06.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 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 Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL, _</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (<u>SEL, _</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL, _</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Jabłko 1 szt Serek kanapkowy 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 na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)	Jabłko 1 szt Serek kanapkowy 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 na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)
PN	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)	
	Wart.energ.: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; suma cukrów prostych: 72.34 g; Sól: 1.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.36 g;	Wart.energ.: 1995.86 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; suma cukrów prostych: 53.23 g; Sól: 4.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.33 g;

Jadłospisy na dzień 28.06.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Szynkowa parzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Papryka czerwona 100 g</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g</p> <p>Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Papryka czerwona 100 g</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g</p> <p>Bukiet warzyw, gotowany 120 g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g</p> <p>Bukiet warzyw, gotowany 120 g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p>
Kolacja	<p>Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>)</p> <p>Kakao na mleku 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>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p>
PN	Soczek owocowy 200 ml	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
	<p>Wart.energ.: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.85 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; suma cukrów prostych: 54.11 g; Sól: 1.73 g; Błonnik pokarmowy: 16.39 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2036.00 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.63 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; suma cukrów prostych: 34.02 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;</p>

Jadłospisy na dzień 29.06.2026 (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 50 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Zapiekanka z ryżu brązowego i mięsa drobiowego z indyka z warzywami 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 wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Papryka świeża 100 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 150 g (<u>MLE,</u>)	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
	Wart.energ.: 2350.94 kcal; Białko ogółem: 147.33 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; suma cukrów prostych: 43.37 g; Sól: 1.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;	Wart.energ.: 2101.30 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; suma cukrów prostych: 43.02 g; Sól: 3.98 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g;