

Jadłospisy na dzień 30.06.2026 (WTOREK) 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 - Pierś gotowana z indyka 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kalarepki, marchewki i jabłka 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać:</u> <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z jaj z koperkiem i oliwą z oliwek 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek zielony 100 g Papryka świeża 50 g Salata 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 jaj z koperkiem i oliwą z oliwek 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek zielony 100 g Papryka świeża 50 g Salata 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	Jabłko	1 szt	
	Wart.energ.: 2175.08 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; suma cukrów prostych: 67.05 g; Sól: 3.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;		Wart.energ.: 1837.17 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; suma cukrów prostych: 45.66 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g;

Jadłospisy na dzień 01.07.2026 (ŚRODA) 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 - Kurczak gotowany 50 g Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Gulasz gotowany z indyka z ciecierzycą 150 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>) Surówka z białej kapusty z marchewką i słonecznikiem w sosie vinegrette 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</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 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Jabłko 1 szt Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Jabłko 1 szt Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)		
	Wart.energ.: 2378.96 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Sól: 2.38 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g;	Wart.energ.: 2363.19 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; suma cukrów prostych: 44.73 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g;	

Jadłospisy na dzień 02.07.2026 (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>) Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 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>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 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>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa z botwinki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gołąbek w młodej kapuście 500 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml		Zupa z botwinki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
PN	Kisiel owocowy bez cukru 150 g		
	Wart.energ.: 2373.35 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; suma cukrów prostych: 65.78 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g;		Wart.energ.: 2024.17 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 244.28 g; suma cukrów prostych: 48.56 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g;

Jadłospisy na dzień 03.07.2026 (PIĄTEK) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Dorsz opiekany saute 160 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Miruna duszona w jarzynach 160 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 100 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 100 g 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	Nektarynka 1 szt		
	Wart.energ.: 2048.87 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Sól: 3.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g;	Wart.energ.: 1817.68 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 240.55 g; suma cukrów prostych: 41.90 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g;	

Jadłospisy na dzień 04.07.2026 (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 - Indyk gotowany 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 gryczana 100 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza gryczana 100 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Jabłko 1 szt Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Ogórek kiszony 1 szt 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>) Ogórek kiszony 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.: 2247.94 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Sól: 3.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g;	Wart.energ.: 2059.43 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; suma cukrów prostych: 47.78 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.10 g;

Jadłospisy na dzień 05.07.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, _</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 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 (<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	
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, 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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Marchew z groszkiem duszona 120 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Gulasz gotowany z fileta drobiowego z kurczaka 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB, _</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 na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 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>)	
PN	Mus owocowy 100 g	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)	
	Wart.energ.: 2009.51 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.85 g; Węglowodany ogółem: 258.83 g; suma cukrów prostych: 37.91 g; Sól: 1.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g;	Wart.energ.: 1865.46 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.40 g; Węglowodany ogółem: 240.46 g; suma cukrów prostych: 39.84 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;	

Jadłospisy na dzień 06.07.2026 (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>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 100 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>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa marchewkowa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Bigos z młodej kapusty 400 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, JAJ, 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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 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	Nektarynka 1 szt		
	Wart.energ.: 2066.68 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g;	Wart.energ.: 1870.02 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 35.90 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.83 g; Węglowodany ogółem: 281.08 g; suma cukrów prostych: 40.77 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g;	

Jadłospisy na dzień 07.07.2026 (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 - Polędwica 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 pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) 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 czarna bez cukru 250 ml	
	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, 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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka grecka 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 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>)	Salatka grecka 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 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.: 2293.61 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Sól: 2.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;	Wart.energ.: 1921.17 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 250.06 g; suma cukrów prostych: 34.16 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g;	

Jadłospisy na dzień 08.07.2026 (ŚRODA) 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 - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kielki mix 10 g 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>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kielki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</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>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinegrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</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>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinegrette 200 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 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>)
	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)		
PN	Wart.energ.: 2218.78 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; suma cukrów prostych: 38.98 g; Sól: 3.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g;		Wart.energ.: 2124.82 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 266.50 g; suma cukrów prostych: 31.26 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g;

Jadłospisy na dzień 09.07.2026 (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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Schab pieczony saute 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kalarepki, marchewki i jabłka 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kalarepki, marchewki i jabłka 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
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>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		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 na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml		Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
PN	Wart.energ.: 2040.11 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; Sól: 2.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g;		Wart.energ.: 1889.80 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; suma cukrów prostych: 42.47 g; Sól: 4.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;