

Jadłospisy na dzień 10.07.2026 (PIĄTEK) 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, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata 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, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 20 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 z soczewicą 350 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 1 szt 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>)	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 1 szt 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	Kefir owocowy 250 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; suma cukrów prostych: 56.43 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;	Wart.energ.: 1816.92 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 242.78 g; suma cukrów prostych: 42.82 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g;	

Jadłospisy na dzień 11.07.2026 (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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 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 50 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 ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Klopsik drobiowo - wieprzowy, obsmażany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron świderki 90 g (<u>GLU,</u>) Marchew z groszkiem oprószana 120 g (<u>GLU, MLE,</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>) 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 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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>)	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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	Jabłko	1 szt	
Wart.energ.: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g;		Wart.energ.: 2050.67 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g;	

Jadłospisy na dzień 12.07.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</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>) 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 Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Gulasz gotowany z fileta z kurczaka z marchewką 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 Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL, _</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL, _</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB, _</u>) Ogórek zielony 100 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>) 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>) Ogórek zielony 100 g Pomidor 50 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	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	
	Wart.energ.: 1895.26 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 253.49 g; suma cukrów prostych: 32.62 g; Sól: 0.68 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g;	Wart.energ.: 1973.04 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.47 g; Węglowodany ogółem: 248.93 g; suma cukrów prostych: 35.64 g; Sól: 4.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g;	

Jadłospisy na dzień 13.07.2026 (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>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Ogórek zielony 50 g Papryka świeża 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</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 kartoflanka z grysiem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Potrawka meksykańska z fasolą czerwoną 270 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ryż brązowy 70 g Salata lodowa w sosie vinaigrette (P) 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml		Zupa kartoflanka 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</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>) Salata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Rzodkiewka 40 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Rzodkiewka 40 g Pomidor 80 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>) Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
PN	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)		
	Wart.energ.: 2130.50 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; suma cukrów prostych: 54.90 g; Sól: 1.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g;		Wart.energ.: 2147.00 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; suma cukrów prostych: 42.50 g; Sól: 4.16 g; Błonnik pokarmowy: 40.70 g;

Jadłospisy na dzień 14.07.2026 (WTOREK) 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>) Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior różyczki, gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, 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 z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior różyczki, gotowany 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 35 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 35 g Jabłko 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.: 2198.73 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; suma cukrów prostych: 45.68 g; Sól: 2.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g;	Wart.energ.: 2107.17 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; suma cukrów prostych: 38.18 g; Sól: 3.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g;	

Jadłospisy na dzień 15.07.2026 (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 - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</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 jarzynowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Leczo z mięsem, warzywami i soczewicą 350 g (<u>GLU, OZI, 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Potrawka drobiowa ze szpinakiem 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka z pietruszką 100 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 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 tuńczyka z pietruszką 100 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 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.: 2041.12 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Sól: 2.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g;	Wart.energ.: 1849.43 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 263.23 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;	

Jadłospisy na dzień 16.07.2026 (CZWARTEK) 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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 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 Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z młodych buraków i cebuli 180 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 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>)		Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 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>)
	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE,</u>)		Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
PN	Wart.energ.: 2263.94 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Sól: 1.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g;		Wart.energ.: 1958.66 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g;

Jadłospisy na dzień 17.07.2026 (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 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>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, z młodych buraków 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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 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		Barszcz czerwony z ziemniakami, z młodych ziemniaków 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Dorsz gotowany 160 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 bez cukru 250 ml
Kolacja	Salatka grecka z oliwą z oliwek i słonecznikiem 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 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>)		Salatka grecka z oliwą z oliwek i słonecznikiem 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 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	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2187.91 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g;		Wart.energ.: 1845.53 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; suma cukrów prostych: 55.64 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g;

Jadłospisy na dzień 18.07.2026 (SOBOTA) 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 - Pierś gotowana z indyka 50 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 20 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 Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 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, GOR,</u>) Rissotto drobiowe z filetem z kurczaka i warzywami 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, 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>) Ryż brązowy 100 g Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 50 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>)	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 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	Soczek owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2152.32 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Sól: 4.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g;	Wart.energ.: 1840.77 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.55 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; suma cukrów prostych: 45.31 g; Sól: 3.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g;	

Jadłospisy na dzień 19.07.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 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>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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
	Zupa ryżowa z zieleciną 400 ml (<u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml		Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleciną 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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>) 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 Ogórek zielony 50 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>)
	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml		Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
PN	Wart.energ.: 2124.20 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.30 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; suma cukrów prostych: 60.01 g; Sól: 0.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g;		Wart.energ.: 2001.89 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.18 g; Węglowodany ogółem: 252.83 g; suma cukrów prostych: 37.66 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g;