

## Jadłospisy na dzień 11.05.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek zielony 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> ) Sos szpinakowy 25 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 90 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Kefir owocowy 250 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )
<b>Kolacja</b>	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2168.25 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 68.38 g; Sól: 2.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g;	Wart.energ.: 2024.69 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; suma cukrów prostych: 49.24 g; Sól: 3.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.19 g;

## Jadłospisy na dzień 12.05.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> ) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u><b>SOJ, GOR, S02,</b></u> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> ) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u><b>SOJ, GOR, S02,</b></u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml ( <u><b>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Potrawka meksykańska z ryżem i soczewicą 400 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml ( <u><b>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Ryż zapiekany z mięsem drobiowym z indyka i warzywami 350 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Sos pomidorowy 25 g ( <u><b>GLU, SEL,</b></u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jabłko 1 szt	
<b>Kolacja</b>	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g ( <u><b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g ( <u><b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )
	Wart.energ.: 2368.54 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; suma cukrów prostych: 49.17 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g;	Wart.energ.: 2410.84 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g;

## Jadłospisy na dzień 13.05.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u></b> ) Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Chrzan 10 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Chrzan 10 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Gołąbek po warszawsku 200 g ( <b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Gulasz gotowany z indyka z warzywami (Ł) 100 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	
<b>Kolacja</b>	Pasta z soczewicy 80 g ( <b><u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z soczewicy 80 g ( <b><u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2365.84 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Sól: 2.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g;	Wart.energ.: 2350.02 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; suma cukrów prostych: 27.49 g; Sól: 3.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;

## Jadłospisy na dzień 14.05.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u></b> ) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Udko drobiowe, pieczone 250 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, SEZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Marchew z groszkiem oprószana 120 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Udko drobiowe, gotowane 250 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 100 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	
<b>Kolacja</b>	Pasta z tuńczyka z koperkiem 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 100 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Pasta z tuńczyka z koperkiem 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 100 g Ogórek zielony 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2124.80 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Sól: 3.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g;	Wart.energ.: 1966.24 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 237.41 g; suma cukrów prostych: 34.25 g; Sól: 3.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g;

## Jadłospisy na dzień 15.05.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki jaglane 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) 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 bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 80 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Dorsz opiekany saute 160 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kapusta biała duszona z marchewką i koperkiem 200 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> ) Miruna gotowana 160 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Szpinak duszony 180 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL, _</u> )
<b>Kolacja</b>	Serek 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> ) Jabłko 1 szt	Serek 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> ) Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2306.09 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; suma cukrów prostych: 93.03 g; Sól: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g;	Wart.energ.: 1997.76 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; suma cukrów prostych: 53.49 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g;

## Jadłospisy na dzień 16.05.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Serek kanapkowy almette 30 g (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 100 g</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (<b><u>GLU,</u></b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g</p> <p>Serek kanapkowy almette 60 g (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 100 g</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<b><u>GLU,</u></b>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml (<b><u>MLE, SEL,</u></b>)</p> <p>Gulasz wieprzowy 100 g (<b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b>)</p> <p>Kasza jęczmienna 75 g (<b><u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Brukselka gotowana 120 g (<b><u>SEL,</u></b>)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml (<b><u>MLE, SEL,</u></b>)</p> <p>Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b>)</p> <p>Sos jarzynowy 35 g (<b><u>GLU, SEL,</u></b>)</p> <p>Kasza jęczmienna 100 g (<b><u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b>)</p> <p>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (<b><u>MLE,</u></b>)</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
<b>PD</b>	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	
<b>Kolacja</b>	<p>Galaretka drobiowa 150 g (<b><u>SEL,</u></b>)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (<b><u>GLU,</u></b>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<b><u>GLU, MLE,</u></b>)</p>	<p>Galaretka drobiowa 150 g (<b><u>SEL,</u></b>)</p> <p>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<b><u>GLU,</u></b>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<b><u>GLU, MLE,</u></b>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2096.32 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Sól: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2020.75 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; suma cukrów prostych: 30.62 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g;</p>

## Jadłospisy na dzień 17.05.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<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 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>)                      Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ, _</u>)                      Ogórek zielony 80 g                      Pomidor 50 g                      Margaryna roślinna 20 g                      Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>)                      Herbata bez cukru 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>)                      Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, _</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 kalafiorowa z makaronem 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>
<b>PD</b>	Mus owocowy 100 g	Jabłko 1 szt
<b>Kolacja</b>	<p>Serek Łaciaty 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 na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)</p>	<p>Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE, _</u>)                      Pomidor 100 g                      Sałata lodowa 20 g                      Margaryna roślinna 20 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>
	<p>Wart.energ.: 2113.55 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.66 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; suma cukrów prostych: 31.16 g; Sól: 1.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.84 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2063.42 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; suma cukrów prostych: 38.90 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g;</p>

## Jadłospisy na dzień 18.05.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <u><b>MLE,</b></u> <b>może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z koperkiem i ciecierzycą 400 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> <b>może zawierać: <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g ( <u><b>GLU, JAJ,</b></u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</b></u> <u><b>SEL, GOR, może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b></u> <u><b>GOR,</b></u> ) Ryż brązowy 100 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (P) 150 g ( <u><b>GOR,</b></u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z koperkiem i ciecierzycą 400 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> <b>może zawierać: <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Risotto drobiowe z ryżem brązowym i warzywami 300 g ( <u><b>GLU,</b></u> <u><b>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: <u>GLU, JAJ, SOJ,</u></b></u> <u><b>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )	
<b>Kolacja</b>	Wędlina - Szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )	Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g ( <u><b>SOJ, GOR, S02,</b></u> ) Serek kanapkowy almette 60 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )
	Wart.energ.: 2293.70 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 2.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;	Wart.energ.: 1962.98 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 253.63 g; suma cukrów prostych: 36.98 g; Sól: 4.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g;

## Jadłospisy na dzień 19.05.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml Sok wielowarzywny 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )
<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml ( <b><u>SEL, może zawierać:</u></b> <b><u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Pierogi z kapustą i mięsem, polane okrasą z cebulki (10szt DP) 400 g ( <b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać:</u></b> <b><u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml ( <b><u>SEL,</u></b> <b><u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>SEZ,</u></b> ) Sos jarzynowy 35 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jabłko 1 szt	
<b>Kolacja</b>	Serek kanapkowy 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Serek kanapkowy 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2325.63 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Sól: 3.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g;	Wart.energ.: 1984.59 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; suma cukrów prostych: 44.42 g; Sól: 3.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g;

## Jadłospisy na dzień 20.05.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u><b>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</b></u>)</p> <p>Serek kanapkowy almette 60 g (<u><b>MLE,</b></u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek kanapkowy almette 60 g (<u><b>MLE,</b></u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Roszponka 10 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<u><b>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u>)</p> <p>Klopsik drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u><b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</b></u>)</p> <p>Sos groszkowo - beszamelowy 150 ml (<u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</b></u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u>)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u><b>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b></u>)</p> <p>Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u>)</p> <p>Sos szpinakowy 25 g (<u><b>GLU, SEL,</b></u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Bukiet warzyw, gotowany 120 g</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )	
<b>Kolacja</b>	<p>Pasta z jaj ze szczypiorkiem (P) 80 g (<u><b>JAJ, GOR,</b></u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Pasta z jaj ze szczypiorkiem (P) 80 g (<u><b>JAJ, GOR,</b></u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 100 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u><b>GLU, MLE,</b></u>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2384.53 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Sól: 4.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2043.75 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; suma cukrów prostych: 35.20 g; Sól: 3.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g;</p>