

Jadłospisy na dzień 19.08.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, _</u>) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Kasza gryczana 100 g Surówka z buraków i chrzanu 180 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Kasza gryczana 100 g Brokuł gotowany 160 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Salatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pomidor 80 g 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	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)		
	Wart.energ.: 2160.45 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Sól: 1.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g;		Wart.energ.: 2114.58 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; suma cukrów prostych: 56.95 g; Sól: 4.08 g; Błonnik pokarmowy: 43.76 g;

Jadłospisy na dzień 20.08.2026 (CZWARTEK) 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>) Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Chrzan 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>) Kluski śląskie (10 szt.) z gulaszem z indyka 400 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Fasola szparagowa gotowana 120 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>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Pomidor 80 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	Jabłko 1 szt	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
	Wart.energ.: 2370.43 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; suma cukrów prostych: 46.37 g; Sól: 0.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;	Wart.energ.: 2033.46 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 267.42 g; suma cukrów prostych: 46.43 g; Sól: 3.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g;	

Jadłospisy na dzień 21.08.2026 (PIĄTEK) 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>) 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
	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Miruna duszona w jarzynach 160 g (<u>RYB, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Miruna duszona w jarzynach 160 g (<u>RYB, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z jaj ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 100 g (<u>JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata rzymska 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 ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek 100 g (<u>JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata rzymska 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
Soczek owocowy 200 ml			
Wart.energ.: 2072.54 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; suma cukrów prostych: 74.64 g; Sól: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;		Wart.energ.: 1815.57 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 234.11 g; suma cukrów prostych: 44.70 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g;	

Jadłospisy na dzień 22.08.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy, opiekany 90 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Marchew oprószana 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy z pietruszką 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek Łaciaty smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g 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 Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
PN	Mus owocowy 100 g	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
	Wart.energ.: 2347.37 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Sól: 2.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g;	Wart.energ.: 2118.00 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.79 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; suma cukrów prostych: 34.12 g; Sól: 3.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g;

Jadłospisy na dzień 23.08.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Szynka biała 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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 Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml		Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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 Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 100 g Chrzan 10 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>)		Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Chrzan 10 g Papryka świeża 80 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	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE,</u>)		Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2031.17 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.73 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; suma cukrów prostych: 42.83 g; Sól: 1.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.81 g;		Wart.energ.: 1852.56 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; suma cukrów prostych: 45.51 g; Sól: 3.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g;

Jadłospisy na dzień 24.08.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Potrawka meksykańska z ryżem brązowym i ciecierzycą 400 g (<u>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Surówka z białej kapusty z marchewką w sosie winegret 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Rissotto z ryżu brązowego z mięsem drobiowym z indyka i warzywami 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Surówka z białej kapusty z marchewką w sosie winegret 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Salatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; suma cukrów prostych: 64.92 g; Sól: 2.75 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g;	Wart.energ.: 2209.11 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 45.47 g;	

Jadłospisy na dzień 25.08.2026 (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 - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g 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	
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, pieczone 250 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 białej rzodkwi ze śmietaną 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, gotowane 250 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i białej rzodkwi ze śmietaną 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 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>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)		
	Wart.energ.: 2129.63 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; suma cukrów prostych: 58.17 g; Sól: 2.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g;	Wart.energ.: 2020.60 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 240.05 g; suma cukrów prostych: 40.15 g; Sól: 3.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g;	

Jadłospisy na dzień 26.08.2026 (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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 80 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>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 80 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>) Gołąbek po warszawsku 130 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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 Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	
Kolacja	Salatka z filetem drobiowym z rukolą, pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (<u>GLU, MLE,</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>)	Salatka z filetem drobiowym z rukolą, pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (<u>GLU, MLE,</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	Brzoskwinia 1 szt		
	Wart.energ.: 2164.84 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; suma cukrów prostych: 57.71 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;	Wart.energ.: 1904.02 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 282.58 g; suma cukrów prostych: 39.48 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.26 g;	

Jadłospisy na dzień 27.08.2026 (CZWARTEK) 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 białego i szpinaku 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera białego i szpinaku 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata rzymska 20 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>) 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 Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka grecka z oliwą z oliwek i słonecznikiem 160 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Nektarynka 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>) 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Sól: 2.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;	Wart.energ.: 1958.51 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 283.06 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Sól: 3.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;	

Jadłospisy na dzień 28.08.2026 (PIĄTEK) 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>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) Łazanki wegetariańskie 350 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Szpinak duszony 180 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka w sosie własnym z zielonym koperkiem 100 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 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>)		Pasta z tuńczyka w sosie własnym z zielonym koperkiem 100 g Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
PN	Jabłko 1 szt		
	Wart.energ.: 1844.02 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Sól: 3.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;		Wart.energ.: 1814.67 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.39 g; Węglowodany ogółem: 251.77 g; suma cukrów prostych: 35.72 g; Sól: 3.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;