

# Jadłospisy na dzień 20.07.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Śniadanie        | <p>Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>)</p> <p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g</p> <p>Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p> | <p>Wędlina - Kurczak gotowany 50 g</p> <p>Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>                                                                                                                                                              |  |
| Obiad            | <p>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Spaghetti w sosie bolońskim 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>Kompot wieloowocowy 250 ml</p>                                | <p>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p> |  |
| Kolacja          | <p>Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Rzodkiewka 40 g</p> <p>Ogórek zielony 80 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>                                                                                                      | <p>Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Rzodkiewka 40 g</p> <p>Ogórek zielony 80 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p>                                                                                                                                     |  |
| PN               | Brzoskwinia 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                  | <p>Wart.energ.: 1943.91 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Sól: 2.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;</p>                                                                                                            | <p>Wart.energ.: 1851.58 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; suma cukrów prostych: 35.62 g; Sól: 3.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g;</p>                                                                                                                                                             |  |

## Jadłospisy na dzień 21.07.2026 (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> )<br>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Wędlina - Szynka gotowana 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kiełki mix 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml |                                                         | Wędlina - Indyk gotowany 50 g<br>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kiełki mix 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                            |
| Obiad            | 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> )<br>Pierogi ruskie (10 szt.) z okrasą z cebulki 400 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> )<br>Nektarynka 1 szt<br>Kompot wieloowocowy 250 ml                                                                                                               |                                                         | Zupa kartoflanka 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u> )<br>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> )<br>Sos jogurtowo - koperkowy 35 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany 120 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |
| Kolacja          | Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Rzodkiewka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                              |                                                         | Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Rzodkiewka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                                                                        |
| PN               | Kefir 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Wart.energ.: 2263.69 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; suma cukrów prostych: 53.69 g; Sól: 2.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g;                                                                                                                                                                                                     |                                                         | Wart.energ.: 2167.59 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 41.01 g;                                                                                                                                                                                                   |

## Jadłospisy na dzień 22.07.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml | Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> )<br>Sos jogurtowy z groszkiem 35 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Surówka z młodej kapusty z marchewką i słonecznikiem 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot wieloowocowy 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> )<br>Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> )<br>Sos jarzynowy 35 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Kalafior różyczki, gotowany 150 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |
| Kolacja          | Brzoskwinia 1 szt<br>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )                                                                    | Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g<br>Brzoskwinia 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PN               | Maślanka 250 g ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Wart.energ.: 2136.26 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; suma cukrów prostych: 64.35 g; Sól: 1.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;                                                                                                                                                 | Wart.energ.: 1834.65 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 34.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; suma cukrów prostych: 35.94 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# Jadłospisy na dzień 23.07.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | <p>Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u><b>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u>)</p> <p>Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt</p> <p>Serek kanapkowy almette 30 g (<u><b>MLE,</b></u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>                                       |                                                         | <p>Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt</p> <p>Serek kanapkowy almette 30 g (<u><b>MLE,</b></u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>                                                                                                                                                                 |
| Obiad            | <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<u><b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u>)</p> <p>Schab pieczony saute 100 g (<u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</b></u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g</p> <p>Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u><b>MLE,</b></u>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 250 ml</p> |                                                         | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u><b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u>)</p> <p>Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</b></u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g</p> <p>Bukiet warzyw, gotowany 120 g</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p> |
| Kolacja          | <p>Pasta z soczewicy 80 g (<u><b>OZI, SOJ, SEL, GOR,</b></u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>                                                                                                                                                                             |                                                         | <p>Pasta z soczewicy 80 g (<u><b>OZI, SOJ, SEL, GOR,</b></u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Margaryna roślinna 15 g</p> <p>Chleb graham 125 g (<u><b>GLU,</b></u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u><b>GLU, MLE,</b></u>)</p>                                                                                                                                                    |
| PN               | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | <p>Wart.energ.: 2121.40 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Sól: 2.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g;</p>                                                                                                                                                                                                            |                                                         | <p>Wart.energ.: 2118.98 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.37 g; Węglowodany ogółem: 290.19 g; suma cukrów prostych: 37.94 g; Sól: 3.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g;</p>                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy na dzień 24.07.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Śniadanie        | Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kiełki mix 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                    | Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ser biały 60 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kiełki mix 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                         |  |
| Obiad            | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u> )<br>Kotlet mielony z ryby Dorsz, smażony 130 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g<br>Kompot wieloowocowy 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u> )<br>Dorsz duszony z włoszczyzną 160 g ( <u>SEL, _</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |  |
| Kolacja          | Serek twarogowy ziarnisty 150 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ogórek zielony 80 g<br>Rzodkiewka 40 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE, _</u> )                                                                                          | Serek twarogowy ziarnisty 150 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Rzodkiewka 40 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> )<br>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.: 2160.68 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g;                                                                                                                         | Wart.energ.: 1821.91 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;                                                                                                 |  |

# Jadłospisy na dzień 25.07.2026 (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> )<br>Serek kanapkowy almette 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u>SOJ, GOR, S02,</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek zielony 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                   |  |
| Obiad            | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u> )<br>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> )<br>Kasza gryczana 100 g<br>Brukselka gotowana 120 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot wieloowocowy 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u> )<br>Klopsik drobiowy, gotowany 100 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u> )<br>Sos pietruszkowy 35 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Brukselka gotowana 120 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |  |
| Kolacja          | Galaretka drobiowa 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                         | Galaretka drobiowa 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                      |  |
| PN               | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                  | Wart.energ.: 2268.27 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; suma cukrów prostych: 56.91 g; Sól: 1.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g;                                                                                                                                            | Wart.energ.: 1838.85 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 257.38 g; suma cukrów prostych: 36.11 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g;                                                                                                                                                                                                                  |  |



## Jadłospisy na dzień 26.07.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Wędlina - Szynka biała 50 g<br>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>Ogórek zielony 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb wieloziarnisty 120 g ( <u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                |                                                         | Wędlina - Kurczak gotowany 50 g<br>Serek kanapkowy śmietankowy 30 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Ogórek zielony 80 g<br>Pomidor 50 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                              |
| Obiad            | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> )<br>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> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Bukiet warzyw, gotowany 120 g<br>Kompot wieloowocowy 250 ml |                                                         | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u> )<br>Sos pomidorowy 25 g ( <u>GLU, SEL, _</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Bukiet warzyw, gotowany 120 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |
| Kolacja          | Serek twarogowy smakowy 135 g ( <u>MLE, może zawierać: RYB, _</u> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb wieloziarnisty 120 g ( <u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u> )<br>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> )<br>Papryka czerwona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kakao na mleku bez cukru 250 ml ( <u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u> )                                                                                                                                 |
| PN               | Sok marchwiowo-owocowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         | Sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL, _</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Wart.energ.: 2007.11 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 265.69 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Sól: 0.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g;                                                                                                                                                                                       |                                                         | Wart.energ.: 2013.32 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.40 g; Węglowodany ogółem: 255.22 g; suma cukrów prostych: 37.18 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.89 g;                                                                                                                                                                                                                            |

# Jadłospisy na dzień 27.07.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u><br><u><b>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</b></u> )<br>Wędlina - Indyk gotowany 50 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml | Wędlina - Indyk gotowany 50 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                          |
| Obiad            | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</b></u><br><u><b>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> )<br>Łazanki z młodej kapusty 350 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b></u><br><u><b>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u><br><u><b>SEZ,</b></u> )<br>Kompot wieloowocowy 250 ml             | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</b></u><br><u><b>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> )<br>Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g ( <u><b>GLU, JAJ,</b></u> )<br>Sos pomidorowy 25 g ( <u><b>GLU, SEL,</b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 90 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |
| Kolacja          | Serek kanapkowy 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g<br>Pomidor 50 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )                                                                                                         | Serek kanapkowy 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g<br>Pomidor 50 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                       |
| PN               | Nektarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Wart.energ.: 2337.12 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; suma cukrów prostych: 68.03 g; Sól: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g;                                                                                                                                                            | Wart.energ.: 1914.24 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; suma cukrów prostych: 38.52 g; Sól: 3.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;                                                                                                                                                                                                                     |



# Jadłospisy na dzień 28.07.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

| Dieta podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> )<br>Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b> )<br>Serek kanapkowy almette 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Rukola 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml |                                                         | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b> )<br>Serek kanapkowy almette 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Rukola 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                   |
|                  | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> )<br>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> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Fasola szparagowa gotowana 120 g<br>Kompot wieloowocowy 250 ml         |                                                         | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> )<br>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> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Fasola szparagowa gotowana 120 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |
| Kolacja          | Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g ( <b><u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Brzoskwinia 1 szt<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                         |                                                         | Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g ( <b><u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Brzoskwinia 1 szt<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )                                                                                                                                |
| PN               | Jogurt owocowy 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         | Jogurt naturalny 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Wart.energ.: 2356.38 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; suma cukrów prostych: 43.86 g; Sól: 2.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;                                                                                                                                                                                                      |                                                         | Wart.energ.: 2301.77 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; suma cukrów prostych: 42.82 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g;                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy na dzień 29.07.2026 (ŚRODA) 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> )<br>Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kiełki mix 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kiełki mix 10 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Obiad            | Zupa ryżowa z ziemniakami i koperkiem 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>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> )<br>Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i słonecznikiem 200 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kompot wieloowocowy 250 ml | Zupa ryżowa (ryż brązowy) z ziemniakami i koperkiem 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u> )<br>Sos jarzynowy z pietruszką 35 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g<br>Bukiet warzyw, gotowany 120 g<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |  |
| Kolacja          | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u>SOJ, GOR, S02,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u>SOJ, GOR, S02,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Chleb graham 125 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                      |  |
| PN               | Nektarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                  | Wart.energ.: 2035.13 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Sól: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wart.energ.: 1816.09 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; suma cukrów prostych: 39.98 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                |  |