

Jadłospisy na dzień 21.04.2026 (WTOREK) 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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa marchewkowa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) 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>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka opiekany w sosie beszamelowym z groszkiem zielonym 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Sałatka grecka 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 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	Sałatka grecka 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 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.: 2416.45 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Sól: 4.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;	Wart.energ.: 2388.08 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g;

Jadłospisy na dzień 22.04.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 80 g Kielki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL,</u> <i>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>) Kluski śląskie (10 szt.) z sosem mięsnym (DP) 400 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Surówka z buraków i jabłka 180 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL,</u> <i>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>SEZ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Pasta z dorsza 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Pasta z dorsza 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2464.94 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 394.37 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;	Wart.energ.: 2034.26 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 261.64 g; suma cukrów prostych: 31.21 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g;

Jadłospisy na dzień 23.04.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Ćwikła z chrzanem 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem 50 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy ze słonecznikiem 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Banan 1 szt	Gruszka 1 szt
Kolacja	Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2430.29 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; suma cukrów prostych: 72.28 g; Sól: 3.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g;	Wart.energ.: 2318.87 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; suma cukrów prostych: 30.67 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g;

Jadłospisy na dzień 24.04.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 80 g Rukola 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>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, SEZ,</u>) Miruna duszona z włoszczyzną 160 g (<u>RYB, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ryż brązowy 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Miruna duszona z włoszczyzną 160 g (<u>RYB, SEL, może</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ryż brązowy 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Soczek owocowy 200 ml	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Jabłko 1 szt	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2270.85 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; suma cukrów prostych: 79.83 g; Sól: 3.09 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g;	Wart.energ.: 2094.84 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; suma cukrów prostych: 43.54 g; Sól: 3.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g;

Jadłospisy na dzień 25.04.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</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>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Spaghetti w sosie bolońskim 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Potrawka drobiowa z indyka z zieloną pietruszką 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	<p>Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p>	<p>Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2254.78 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; suma cukrów prostych: 61.26 g; Sól: 2.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2094.35 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 267.90 g; suma cukrów prostych: 32.46 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g;</p>

Jadłospisy na dzień 26.04.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Szyńka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 80 g Pomidor 50 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 bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka czerwona 80 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka opiekany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pulpet drobiowy z fileta z kurczaka, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
Kolacja	<p>Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 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 twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)</p>
	<p>Wart.energ.: 2160.59 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 278.38 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Sól: 2.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2166.64 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 266.94 g; suma cukrów prostych: 38.07 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g;</p>

Jadłospisy na dzień 27.04.2026 (PONIEDZIAŁEK) 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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Fasola po bretońsku 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Chleb graham 100 g (<u>GLU, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany z indyka z warzywami (Ł) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron świderki 90 g (<u>GLU, _</u>) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir 150 g (<u>MLE, _</u>)	
Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL, _</u>) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL, _</u>) Papryka świeża 80 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>) Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2345.94 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; suma cukrów prostych: 68.59 g; Sól: 3.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g;	Wart.energ.: 2127.34 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; suma cukrów prostych: 50.03 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g;

Jadłospisy na dzień 28.04.2026 (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>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Gulasz gotowany z indyka z warzywami (P) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałatka z czerwonej kapusty 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (10 szt.) z masłem (C) 400 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchewki i jabłka (BEZ CUKRU) 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
	Wart.energ.: 2124.27 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Sól: 3.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g;	Wart.energ.: 2051.69 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Sól: 4.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;

Jadłospisy na dzień 29.04.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Wędlina - Szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża 80 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizieria ze śmietaną i szczypiorkiem 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jabłko 1 szt	
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem, makaronem pełnoziarnistym i groszkiem 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Sałatka z tuńczykiem, makaronem pełnoziarnistym i groszkiem 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2235.22 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.48 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Sól: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;	Wart.energ.: 2019.87 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.66 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; suma cukrów prostych: 37.74 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g;

Jadłospisy na dzień 30.04.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, _</u>) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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>) Sałata lodowa w sosie vinaigrette (P) 150 g (<u>GOR, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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>) Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Mus owocowy 100 g	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>)	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>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>)
	Wart.energ.: 2291.13 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; suma cukrów prostych: 44.04 g; Sól: 1.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g;	Wart.energ.: 2047.92 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; suma cukrów prostych: 34.74 g; Sól: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;