

Jadłospisy na dzień 31.05.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym i koperkiem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym i koperkiem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 180 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	
Kolacja	<p>Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB, _</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>)</p>	<p>Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 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.: 2141.45 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.35 g; Węglowodany ogółem: 256.87 g; suma cukrów prostych: 38.29 g; Sól: 1.91 g; Błonnik pokarmowy: 15.09 g;</p>	<p>Wart.energ.: 2010.38 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; suma cukrów prostych: 36.21 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g;</p>

Jadłospisy na dzień 01.06.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 100 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>) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR, SEZ,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać:</u> <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Potrawka drobiowa z indyka, gotowana 100 g (<u>GLU, SOJ,</u> <u>MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir owocowy 250 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 100 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>)	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 100 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>)
	Wart.energ.: 2292.36 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sól: 4.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g;	Wart.energ.: 2023.04 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; suma cukrów prostych: 44.32 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;

Jadłospisy na dzień 02.06.2026 (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>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Mix sałat 20 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 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	Zupa marchewkowa z ziemniakami i kaszą kukurydzianą z zieleniną 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Gulasz gotowany z indyka z ciecierzycą 150 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kasza gryczana 100 g Ogórek kiszony 2 szt Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i kaszą kukurydzianą z zieleniną 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 100 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jogurt naturalny	150 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2337.45 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; suma cukrów prostych: 53.23 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g;	Wart.energ.: 2050.46 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.30 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; suma cukrów prostych: 36.24 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g;

Jadłospisy na dzień 03.06.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Wędlina - Szyńka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Kefir 150 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek zielony 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	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pulpet drobiowy, opiekany 85 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z młodej kapusty z marchewką i słończnikiem 200 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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 gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 160 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Serek homogenizowany 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jabłko 1 szt Biskopki bez cukru 30 g (<u>GLU, JAJ, _</u>)
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK, _</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 80 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>)	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK, _</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 80 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.: 2252.11 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; suma cukrów prostych: 49.86 g; Sól: 3.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g;	Wart.energ.: 2060.95 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.09 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; suma cukrów prostych: 48.43 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g;

Jadłospisy na dzień 04.06.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Serek kanapkowy almette 30 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 bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 30 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 bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa z botwinki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Schab opiekany w jarzynach 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 Sałata lodowa z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa z botwinki z ziemniakami 400 ml (<u>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 Sałata lodowa z jogurtem naturalnym i koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Mus owocowy 100 g Chrupki kukurydziane 40 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>) Biszkopty bez cukru 30 g (<u>GLU, JAJ,</u>)
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 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>)
	Wart.energ.: 2065.71 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; suma cukrów prostych: 34.75 g; Sól: 2.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;	Wart.energ.: 2025.32 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; suma cukrów prostych: 38.40 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g;

Jadłospisy na dzień 05.06.2026 (PIĄTEK) 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy almette 30 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	Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy almette 30 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Dorsz opiekany saute 160 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Fasola w sosie pomidorowym 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, SEZ,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Dorsz duszony z włoszczyzną 160 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 100 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; suma cukrów prostych: 48.16 g; Sól: 2.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g;	Wart.energ.: 2018.17 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 258.11 g; suma cukrów prostych: 42.59 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g;

Jadłospisy na dzień 06.06.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata lodowa 20 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</u> <u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, SEZ,</u>) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jabłko 1 szt	
Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 50 g Papryka świeża 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>)	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 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>)
	Wart.energ.: 2335.66 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Sól: 2.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g;	Wart.energ.: 2084.45 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; suma cukrów prostych: 44.07 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.03 g;

Jadłospisy na dzień 07.06.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 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 brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, 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 w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	<p>Sok marchwiowo-owocowy 300 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)</p>
Kolacja	<p>Serek Łaciaty naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 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>) Pomidor 100 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.: 2142.99 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.29 g; Węglowodany ogółem: 262.78 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Sól: 1.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g;</p>	<p>Wart.energ.: 1992.27 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 245.50 g; suma cukrów prostych: 35.39 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;</p>

Jadłospisy na dzień 08.06.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z koperkiem i ciecierzycą 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>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>) Kompot owocowy 250 ml Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Sałata lodowa z pomidorem i sosem vinaigrette 160 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR,</u>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 400 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>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>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU,</u>) Sałata lodowa z pomidorem i sosem vinaigrette 160 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u> <u>SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</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>)	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</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.: 2311.25 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Sól: 3.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g;	Wart.energ.: 2021.59 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.54 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g; suma cukrów prostych: 36.21 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g;

Jadłospisy na dzień 09.06.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kotlet mielony wieprzowo - drobiowy, smażony 90 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kompot owocowy 250 ml Marchew z groszkiem duszona 120 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
Kolacja	Sałatka grecka ze słonecznikiem i oliwkami 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Sałatka grecka ze słonecznikiem i oliwkami 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2295.75 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; suma cukrów prostych: 71.95 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g;	Wart.energ.: 1928.13 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Sól: 4.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g;