

Jadłospisy na dzień 09.08.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Kielbasa krakowska podsuszana 50 g (<u>SOJ, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Szynka biała 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Jarzynka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</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 twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>)
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml		Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
	Wart.energ.: 2199.50 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Sól: 2.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;		Wart.energ.: 1998.11 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 246.96 g; suma cukrów prostych: 36.14 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g;

Jadłospisy na dzień 10.08.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami i ciecierzycą 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Makaron z serem twarogowym 250 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana 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 pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka ze szpinakiem, burakami, serem Feta i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Salatka ze szpinakiem, burakami, serem Feta i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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>)	
PN	Mus owocowy 100 g	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2063.16 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; suma cukrów prostych: 55.20 g; Sól: 1.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;	Wart.energ.: 1972.73 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 268.47 g; suma cukrów prostych: 41.77 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g;	

Jadłospisy na dzień 11.08.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kluski śląskie (10 szt.) z sosem mięsnym (DP) 400 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Fasolka szparagowa z masłem, gotowana 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Fasolka szparagowa z masłem, gotowana 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 25 g 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>)	
PN	Soczek owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; suma cukrów prostych: 57.50 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;	Wart.energ.: 1850.58 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; suma cukrów prostych: 39.13 g; Sól: 4.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g;	

Jadłospisy na dzień 12.08.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (<u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 1 szt Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 1 szt Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Gołąbek po warszawsku 130 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior różyczki, gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska z fileta z kurczaka z koperkiem 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior różyczki, gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 250 ml	
Kolacja	Salatka jarzynowa (P) 1 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Salatka jarzynowa (Ł) 1 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Nektarynka 1 szt		
	Wart.energ.: 1967.56 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Sól: 4.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g;	Wart.energ.: 1676.68 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 257.00 g; suma cukrów prostych: 34.15 g; Sól: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g;	

Jadłospisy na dzień 13.08.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, </u>) Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, </u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, </u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, </u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, </u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Schab pieczony saute 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, </u>) Sos majerankowy 35 g (<u>GLU, SEL, </u>) Kasza gryczana 100 g Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, </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>) Kasza gryczana 100 g Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z sera białego z tuńczykiem w sosie własnym z zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, </u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera białego z tuńczykiem w sosie własnym z zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 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>)	
PN	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE, </u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	
	Wart.energ.: 2239.91 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; suma cukrów prostych: 41.65 g; Sól: 2.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g;	Wart.energ.: 1984.79 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 243.34 g; suma cukrów prostych: 42.89 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g;	

Jadłospisy na dzień 14.08.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pasta z sera białego i szpinaku 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera białego i szpinaku 100 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Dorsz duszony z włoszczyzną 160 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Miruna gotowana 160 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt Ogórek zielony 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt Ogórek zielony 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>)	
PN	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2066.97 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; suma cukrów prostych: 64.40 g; Sól: 2.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g;	Wart.energ.: 1807.14 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 39.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; suma cukrów prostych: 45.44 g; Sól: 3.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g;	

Jadłospisy na dzień 15.08.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Kefir 150 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02, _</u>) Kefir 150 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana 150 g (<u>SEL, _</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL, _</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE, _</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
PN	Jabłko 1 szt		
	Wart.energ.: 1850.86 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; suma cukrów prostych: 44.39 g; Sól: 2.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g;	Wart.energ.: 1864.44 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 279.98 g; suma cukrów prostych: 38.45 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g;	

Jadłospisy na dzień 16.08.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, </u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, </u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, </u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, </u>) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, </u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, </u>) Klopsik drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, </u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Marchew z groszkiem oprószana 120 g (<u>GLU, MLE, </u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, </u>) Potrawka drobiowa z kurczaka z zieloną pietruszką, gotowana 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, </u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE, </u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB, </u>) Papryka świeża 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>)	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE, </u>) Papryka świeża 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>)	
PN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>) Biszkopty bez cukru 30 g (<u>GLU, JAJ, </u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>) Biszkopty bez cukru 30 g (<u>GLU, JAJ, </u>)	
	Wart.energ.: 2186.92 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.76 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; suma cukrów prostych: 39.92 g; Sól: 2.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g;	Wart.energ.: 2064.67 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; suma cukrów prostych: 33.65 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g;	

Jadłospisy na dzień 17.08.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, 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>) Śliwka 2 szt Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Obiad	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego z słonecznikiem 150 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego z słonecznikiem 150 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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>)	
	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	
PN		Wart.energ.: 2373.01 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; suma cukrów prostych: 65.48 g; Sól: 2.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;	
		Wart.energ.: 2212.10 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; suma cukrów prostych: 33.04 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g;	

Jadłospisy na dzień 18.08.2026 (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>) Wędlina - Szynka biała 40 g Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 40 g Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Brzoskwinia 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Brzoskwinia 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	
PN	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2075.71 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Sól: 2.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g;	Wart.energ.: 1974.34 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Sól: 3.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g;	