Jadłospisy na dzień 07.11.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Kefir 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Kefir 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Potrawka meksykańska z ryżem brązowym i czerwoną fasolą 400 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (***GLU, JAJ,***) Sos pomidorowy z koperkiem 25 g (***SEL,***) Ryż brązowy 100 g Brokuł gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (***JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata rzymska 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka jarzynowa 140 g (***JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata rzymska 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2132.84 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; suma cukrów prostych: 61.31 g; Sól: 3.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g;	Wart.energ.: 1963.47 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; suma cukrów prostych: 43.98 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g;

Jadłospisy na dzień 08.11.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Marchew oprószana 120 g (***GLU, MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Fasola szparagowa gotowana 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Ćwikła z chrzanem 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 g (***GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,***) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Ćwikła z chrzanem 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)
PN	Maślanka 250 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2128.58 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.96 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; suma cukrów prostych: 37.45 g; Sól: 3.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g;	Wart.energ.: 2042.14 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.50 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; suma cukrów prostych: 35.21 g; Sól: 3.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g;

Jadłospisy na dzień 09.11.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Bigos z kapusty mieszanej 400 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ziemniaki, gotowane 300 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Gulasz gotowany z indyka z warzywami 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z tuńczyka w sosie własnym ze szczypiorkiem 100 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Pasta z tuńczyka w sosie własnym ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 80 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Banan 1 szt	Gruszka 1 szt
	Wart.energ.: 2150.79 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; suma cukrów prostych: 67.26 g; Sól: 2.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g;	Wart.energ.: 1845.27 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; suma cukrów prostych: 36.02 g; Sól: 3.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g;

Jadłospisy na dzień 10.11.2026 (WTOREK) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Rissotto z ryżu brązowego z mięsem drobiowym z indyka i warzywami 300 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Surówka z buraków i cebuli ze słonecznikiem 180 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Sos koperkowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy 100 g Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml
Kolacja	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Ogórek zielony 50 g Papryka świeża, czerwona 50 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Kefir 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2135.66 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; Sól: 2.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;	Wart.energ.: 1807.28 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 34.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 278.13 g; suma cukrów prostych: 44.83 g; Sól: 3.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g;

Jadłospisy na dzień 11.11.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (***GLU, SOJ, SEL,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Udko drobiowe z kurczaka, pieczone 160 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Udko drobiowe z kurczaka, gotowane 160 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym, szczypiorkiem i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 25 g (***SOJ, GOR, S02,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 25 g (***SOJ, GOR, S02,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)	
	Wart.energ.: 1880.63 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 244.00 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g;	Wart.energ.: 1878.33 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 242.29 g; suma cukrów prostych: 41.46 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g;

Jadłospisy na dzień 12.11.2026 (CZWARTEK) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,***) Kiełbaska z szynki, gotowana 1 szt Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaska z szynki, gotowana 1 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Stek wieprzowy z cebulką, obsmażany 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Marchew z groszkiem oprószana 120 g (***GLU, MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos szpinakowy 25 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (***GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Mandarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Mandarynka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2405.49 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; suma cukrów prostych: 34.06 g; Sól: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g;	Wart.energ.: 2316.27 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; suma cukrów prostych: 22.43 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g;

Jadłospisy na dzień 13.11.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami i ciecierzycą 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Dorsz opiekany saute 180 g (***GLU, RYB, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kapusta kiszona duszona 200 g (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabielana 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Pulpet z miruny, gotowany 150 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy 35 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kapusta kiszona duszona 200 g (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa (DŁ) 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Gruszka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka jarzynowa (DŁ) 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Gruszka 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2394.66 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; suma cukrów prostych: 49.71 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g;	Wart.energ.: 2143.73 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; suma cukrów prostych: 33.61 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.70 g;

Jadłospisy na dzień 14.11.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g (***MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Gulasz wieprzowy z zieloną soczewicą 120 g (***GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Fasolka szparagowa, gotowana 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos jarzynowy z koperkiem 35 g (***GLU, SEL,***) Kasza jęczmienna 100 g Fasolka szparagowa, gotowana 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 150 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
PN	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2017.55 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Sól: 0.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g;	Wart.energ.: 1899.91 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; suma cukrów prostych: 32.23 g; Sól: 3.47 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g;

Jadłospisy na dzień 15.11.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Szynka biała 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Medalion drobiowy z kurczaka, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brukselka gotowana z masłem 120 g (***MLE, SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Potrawka drobiowa z indyka z zieloną pietruszką, gotowana 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Brukselka gotowana 120 g (***SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (***MLE, może zawierać: RYB,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb wieloziarnisty 125 g (***GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB,***) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)	Serek twarogowy naturalny 135 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***)
PN	Mus warzywno-owocowy, bez cukru 100 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2187.79 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 270.84 g; suma cukrów prostych: 26.35 g; Sól: 2.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g;	Wart.energ.: 2052.44 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 260.95 g; suma cukrów prostych: 35.52 g; Sól: 3.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g;

Jadłospisy na dzień 16.11.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g (***GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym 100 g (***MLE,***) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Fasola po bretońsku 250 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Chleb graham 100 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (***GLU, JAJ,***) Sos pomidorowy 25 g (***GLU, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 90 g (***GLU,***) Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jabłko 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jabłko 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Kefir owocowy 250 g (***MLE,***)	Kefir 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2366.83 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; suma cukrów prostych: 58.69 g; Sól: 2.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g;	Wart.energ.: 1986.42 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; suma cukrów prostych: 43.03 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g;