Jadłospis 28.10.2026 r. (ŚRODA) 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,***) Wędlina - Szynkowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 10 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 100 g Roszponka 10 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,***) Pierogi ruskie (10 szt.) z okrasą z cebulki 400 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt. Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Sałata rzymska z marchewką w sosie vinaigrette 160 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata zielona bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata zielona bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Mus owocowo-zbożowy bez cukru 100 g	Jabłko 1 szt.
	Wart.energ.: 2272.76 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; suma cukrów prostych: 53.32 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1485.63 mg;	Wart.energ.: 1810.17 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 247.22 g; suma cukrów prostych: 34.87 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; Sód: 1936.03 mg;

Jadłospis 29.10.2026 r. (CZWARTEK) 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,***) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 120 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 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 120 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Zapiekanka z ryżu brązowego i mięsa drobiowego z indyka z warzywami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Sos pieczarkowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gulasz gotowany ze schabu 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 Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka gotowana 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Maślanka 250 g (***MLE,***) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150 ml (***MLE,***)	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2172.20 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; suma cukrów prostych: 35.46 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sód: 2433.72 mg;	Wart.energ.: 1908.19 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 260.06 g; suma cukrów prostych: 30.30 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; Sód: 2063.09 mg;

Jadłospis 30.10.2026 r. (PIĄTEK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Dorsz opiekany saute 160 g (***GLU, RYB, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z cebulką 180 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Miruna duszona 160 g w jarzynach 40 g (***RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka grecka ze słonecznikiem, oliwkami i oliwą z oliwek 180 g (***SOJ, MLE,***) Wędlina - Indyk gotowany 35 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałatka grecka ze słonecznikiem, oliwkami i oliwą z oliwek 180 g (***SOJ, MLE,***) Wędlina - Indyk gotowany 35 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2336.72 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; suma cukrów prostych: 68.10 g; Sól: 3.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Sód: 1291.33 mg;	Wart.energ.: 1997.66 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 271.49 g; suma cukrów prostych: 35.07 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sód: 1569.08 mg;

Jadłospis 31.10.2026 r. (SOBOTA) 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 - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 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,***) Gulasz wieprzowy z czerwoną soczewicą 120 g (***GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Kasza gryczana 100 g Fasolka szparagowa, gotowana 140 g 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 jarzynowy z zieloną pietruszką 25 g (***GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ,***) Kasza gryczana 100 g Fasolka szparagowa, gotowana 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 35 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy, naturalny 150 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 35 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
PN	Jabłko 1 szt.	
	Wart.energ.: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; suma cukrów prostych: 43.79 g; Sól: 1.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; Sód: 489.27 mg;	Wart.energ.: 1969.65 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; suma cukrów prostych: 27.99 g; Sól: 3.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Sód: 1502.86 mg;

Jadłospis 01.11.2026 r. (NIEDZIELA) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Krupnik ryżowy z zieleniną 400 ml (***SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Medalion drobiowy z kurczaka, obsmażany 100 g (***GLU, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Krupnik ryżowy z zieleniną (ryż brązowy) 400 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos pomidorowy z pietruszką zieloną 25 g (***GLU, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Mizeria z jogurtem naturalnym i koperkiem zielonym 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (***MLE, może zawierać: RYB,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 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,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 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	Sok owocowy 200 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2169.40 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.22 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Sól: 2.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Sód: 877.14 mg;	Wart.energ.: 2063.95 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; suma cukrów prostych: 36.75 g; Sól: 3.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sód: 1519.79 mg;

Jadłospis 02.11.2026 r. (PONIEDZIAŁEK) 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 i zielonym koperkiem 60 g (***MLE,***) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (***MLE,***) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kartoflanka 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Schab opiekany 100 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pieczarkowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinaigrette 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos jarzynowy z zieloną pietruszką 35 g (***SEL,***) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką w sosie vinaigrette 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy 250 ml
Kolacja	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kiełki mix 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.: 2211.69 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; suma cukrów prostych: 57.16 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; Sód: 2016.61 mg;	Wart.energ.: 1961.00 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 273.44 g; suma cukrów prostych: 41.24 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sód: 2575.97 mg;

Jadłospis 03.11.2026 r. (WTOREK) PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt. Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (1 szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt. Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2szt.) (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Chrzan 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,***) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pomidorowy 25 g (***GLU, SEL,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 100 g (2 szt.) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i ciecierzycą 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pomidorowy 25 g (***SEL,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Mix sałat w sosie vinaigrette 160 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka z fileta z kurczaka z ryżem brązowym i warzywami 180 g (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Sałatka z fileta z kurczaka z ryżem brązowym i warzywami . 180 g (***MLE, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2389.39 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; suma cukrów prostych: 40.22 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sód: 2371.48 mg;	Wart.energ.: 2304.71 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; suma cukrów prostych: 25.76 g; Sól: 3.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Sód: 1372.65 mg;

Jadłospis 04.11.2026 r. (ŚRODA) 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,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 25 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Pyzy ziemniaczane z mięsem (10 szt.) z okrasą z cebulki 400 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy zapiekany z mięsem drobiowym z indyka i warzywami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Sos warzywny 35 g (***SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka jarzynowa 200 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
PN	Banan 1 szt.	Gruszka 1 szt.
	Wart.energ.: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; suma cukrów prostych: 62.36 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; Sód: 1805.43 mg;	Wart.energ.: 2063.29 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; suma cukrów prostych: 28.99 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 48.67 g; Sód: 1911.96 mg;

Jadłospis 05.11.2026 r. (CZWARTEK) 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,***) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Serek twarogowy smakowy 40 g (***MLE, może zawierać: RYB,***) Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Mix sałat 20 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,***) Spaghetti w sosie bolońskim 300 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kalafior gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 160 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***MLE, GLU***)	Jajko gotowane na twardo 1 szt. (***JAJ,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony 80 g Papryka świeża, czerwona 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***MLE, GLU***)
PN	Maślanka 250 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2047.55 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 288.01 g; suma cukrów prostych: 35.79 g; Sól: 3.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 1322.63 mg;	Wart.energ.: 1837.91 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.87 g; Węglowodany ogółem: 248.75 g; suma cukrów prostych: 30.03 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sód: 1882.51 mg;

Jadłospis 06.11.2026 r. (PIĄTEK) 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,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (***MLE,***) Ogórek zielony 100 g ze szczypiorkiem 10 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (2 szt.) (***MLE,***) Ogórek zielony 100 g ze szczypiorkiem 10 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,***) Jajko gotowane na twardo w sosie chrzanowym 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Jarzynka "po grecku" 120 g (***GLU, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 200 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 200 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt. Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2326.13 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; suma cukrów prostych: 44.24 g; Sól: 3.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; Sód: 1457.36 mg;	Wart.energ.: 2080.03 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; suma cukrów prostych: 27.03 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; Sód: 2251.04 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Fosfor - Fosfor,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Potas - Potas,
Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,
Sól - Sól,