Jadłospisy na dzień 08.10.2026 (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,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 45 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 20 g (***MLE,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (***SOJ, GOR, S02,***) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z cebulką i słonecznikiem 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) 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 Buraczki z jabłkiem 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata rzymska 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,***) Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2084.95 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g;	Wart.energ.: 1982.69 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 267.40 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g;

Jadłospisy na dzień 09.10.2026 (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,***) Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem w sosie własnym i zielonym koperkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem w sosie własnym i koperkiem zielonym 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Roszponka 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,***) Miruna panierowana, pieczona 180 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Fasola szparagowa, gotowana 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,***) Miruna duszona z włoszczyzną 180 g (***RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Szpinak duszony 180 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą i oliwą z oliwek 180 g (***SOJ, MLE,***) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą i oliwą z oliwek 180 g (***SOJ, MLE,***) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Mus owocowo-zbożowy 100 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2388.90 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; suma cukrów prostych: 62.72 g; Sól: 3.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.65 g;	Wart.energ.: 1954.89 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Sól: 3.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g;

Jadłospisy na dzień 10.10.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Wędlina - Kiełbasa krakowska podsuszana 50 g (***SOJ, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL,***) Maślanka 250 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Ogórek zielony 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Indyk gotowany 50 g Maślanka 250 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 selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Klopsik drobiowo - wieprzowy, pieczony 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pieczeniowy 50 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos koperkowy 35 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna 75 g (***GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Bukiet warzyw, gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Sałata rzymska 20 g Ćwikła z chrzanem 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata zielona bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Kiełbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Sałata rzymska 20 g Ćwikła z chrzanem 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata zielona bez cukru 250 ml (***GLU,***)
PN	Kefir 150 g (***MLE,***)	
	Wart.energ.: 2320.26 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; suma cukrów prostych: 35.48 g; Sól: 3.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g;	Wart.energ.: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; suma cukrów prostych: 20.98 g; Sól: 3.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g;

Jadłospisy na dzień 11.10.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Wędlina - Schab pieczony 50 g (***GLU, SOJ, SEL,***) Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gulasz drobiowy z udźca indyka gotowanyt 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 Sałatka z ogórka zielonego i papryki czerwonej ze szpinakiem z sosem vinaigrette 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Gulasz drobiowy z udźca indyka gotowany 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 Sałatka z ogórka zielonego i papryki czerwonej ze szpinakiem z sosem vinaigrette 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy smakowy 135 g (***MLE, może zawierać: RYB,***) Papryka świeża, czerwona 50 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 50 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	Jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2213.36 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 267.35 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Sól: 2.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g;	Wart.energ.: 2179.76 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 262.20 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Sól: 3.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g;

Jadłospisy na dzień 12.10.2026 (PONIEDZIAŁEK) 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,***) Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Pulpet drobiowy, opiekany 85 g (***GLU, JAJ,***) Sos pieczeniowo - paprykowy 50 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: SEL, GOR,***) Makaron pełnoziarnisty 100 g (***GLU,***) Brukselka gotowana 140 g (***SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Potrawka drobiowa z fileta z kurczaka gotowana w sosie pietruszkowym 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Makaron pełnoziarnisty 100 g (***GLU,***) Brukselka gotowana 140 g (***SEL,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 200 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Sałatka jarzynowa 200 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2414.33 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; suma cukrów prostych: 72.81 g; Sól: 2.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 g;	Wart.energ.: 2154.28 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; suma cukrów prostych: 31.80 g; Sól: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 44.92 g;

Jadłospisy na dzień 13.10.2026 (WTOREK) 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,***) Wędlina - Indyk gotowany 50 g Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 100 g Kiełki mix 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,***) Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Pierogi ruskie (10 szt.) z okrasą z cebulki 400 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Gruszka 1 szt Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos pomidorowy 25 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior gotowany 140 g Gruszka 1 szt Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Tuńczyk w sosie własnym ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Tuńczyk w sosie własnym z zielonym koperkiem 100 g Pomidor 100 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Sok owocowy 200 ml	Kefir 150 g (***MLE,***)
	Wart.energ.: 2397.40 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Sól: 2.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g;	Wart.energ.: 1945.03 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g;

Jadłospisy na dzień 14.10.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (***GLU, MLE,***) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Rukola 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,***) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos jarzynowy 35 g (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 160 g (***MLE,***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego z słonecznikiem 160 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) 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,***)	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego z słonecznikiem 160 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 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	Kefir owocowy 250 g (***MLE,***)	Sok wielowarzywny 300 ml (***SEL,***)
	Wart.energ.: 2381.27 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; suma cukrów prostych: 50.61 g; Sól: 2.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g;	Wart.energ.: 2068.21 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; suma cukrów prostych: 46.38 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g;

Jadłospisy na dzień 15.10.2026 (CZWARTEK) 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,***) Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (***MLE,***) Chrzan 10 g Papryka świeża, czerwona 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kiełbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy śmietankowy 60 g (***MLE,***) Chrzan 10 g Papryka świeża, czerwona 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Schab opiekany z warzywami 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Sos majerankowy 35 g (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 140 g 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,***) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 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 kiszonej kapusty z marchewką 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata miętowa bez cukru 250 ml (***GLU,***)	Sałatka ze szpinakiem, burakami, serem twarogowym i słonecznikiem z oliwą z oliwek 200 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,***) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g (***SOJ, GOR, S02,***) 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.: 2383.55 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; suma cukrów prostych: 36.47 g; Sól: 3.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g;	Wart.energ.: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 255.37 g; suma cukrów prostych: 26.13 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g;

Jadłospisy na dzień 16.10.2026 (PIĄTEK) 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,***) Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Serek homogenizowany 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	Jajko gotowane na twardo 1 szt (***JAJ,***) Serek homogenizowany 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	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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 Buraczki z jabłkiem i słonecznikiem 200 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,***) Pulpet z dorsza, gotowany 160 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Sos jogurtowy 35 g (***GLU, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem, gotowane 300 g Buraczki z jabłkiem i słonecznikiem 200 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata rzymska 20 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (***MLE,***) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Mus warzywno-owocowy 100 g	Gruszka 1 szt
	Wart.energ.: 2258.01 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; suma cukrów prostych: 52.30 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g;	Wart.energ.: 2166.00 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; suma cukrów prostych: 39.25 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.40 g;

Jadłospisy na dzień 17.10.2026 (SOBOTA) 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,***) Wędlina - Szynka biała 50 g Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (***GLU,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Papryka świeża, czerwona 80 g Pomidor 50 g Sałata rzymska 20 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,***) Gulasz wieprzowy z soczewicą 120 g (***GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,***) Ryż brązowy 100 g Kalafior gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR,***) Potrawka drobiowa z indyka, gotowana 120 g (***GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,***) Ryż brązowy 100 g Kalafior gotowany 140 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Pomidor 80 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,***)	Serek kanapkowy naturalny 150 g (***MLE,***) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 40 g Pomidor 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (***GLU,***) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (***GLU, MLE,***)
PN	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2277.46 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; suma cukrów prostych: 47.15 g; Sól: 1.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g;	Wart.energ.: 1971.82 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.77 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Sól: 3.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g;