

Jadłospisy na dzień 30.07.2026 (CZWARTEK) 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 - Szynka biała 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Maślanka 250 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Stek wieprzowy z cebulką, smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Fasola w sosie pomidorowym 150 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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>) 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>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Kalafior różyczki, gotowany 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony ze szczypiorkiem 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 twarogowy ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 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	Jabłko	1 szt	
Wart.energ.: 2379.97 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Sól: 3.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;		Wart.energ.: 1921.10 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g;	

Jadłospisy na dzień 31.07.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 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, _</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE, _</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek zielony 100 g Rzodkiewka 40 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>) Brzoskwinia 1 szt	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek zielony 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Brzoskwinia 1 szt	
PN	Deser mleczno-owocowy z ryżem 200 g (<u>JAJ, MLE, _</u>)	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL, _</u>)	
	Wart.energ.: 2340.80 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Sól: 3.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g;	Wart.energ.: 1997.69 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; suma cukrów prostych: 51.76 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g;	

Jadłospisy na dzień 01.08.2026 (SOBOTA) 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>) Wędlina - Kielbasa krakowska podsuszana 50 g (<u>SOJ, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL,</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	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 50 g Papryka świeża 50 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>) 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>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 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>) Pomidor 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>)	
PN	Maślanka 250 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2136.35 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; suma cukrów prostych: 44.25 g; Sól: 2.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;	Wart.energ.: 2007.77 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.51 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; suma cukrów prostych: 36.75 g; Sól: 3.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.31 g;	

Jadłospisy na dzień 02.08.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Wędlina - Polędwica wieprzowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 1 szt 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 - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Kefir 150 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 ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Klopsik drobiowy z kurczaka, gotowany 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 Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Klopsik drobiowy z kurczaka, gotowany 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 Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Indyk gotowany 25 g 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>) Wędlina - Indyk gotowany 25 g 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2133.44 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 257.26 g; suma cukrów prostych: 31.98 g; Sól: 3.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g;	Wart.energ.: 2069.19 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 261.34 g; suma cukrów prostych: 34.07 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g;	

Jadłospisy na dzień 03.08.2026 (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>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Zupa marchewkowa z kaszą kukurydzianą 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Leczo z mięsem, warzywami i ciecierzycą 350 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 Kompot wielowocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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 młode z koperkiem, gotowane 300 g Salata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Wędlina - Szynka biała 50 g Ogórek zielony 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Szynka biała 50 g Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 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	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
	Wart.energ.: 2064.37 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; suma cukrów prostych: 78.87 g; Sól: 1.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;	Wart.energ.: 1811.69 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.07 g; Węglowodany ogółem: 232.41 g; suma cukrów prostych: 40.10 g; Sól: 3.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g;	

Jadłospisy na dzień 04.08.2026 (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>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Wędlina - Indyk gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, pieczone 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ryż biały 100 g Jarzynka po grecku (Ł) 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Udko drobiowe z kurczaka, gotowane 250 g (<u>SEL,</u>) Ryż brązowy 100 g Jarzynka po grecku (Ł) 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Pasta z soczewicy 80 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 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>)
PN	Kefir owocowy 250 g (<u>MLE,</u>)		Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2375.67 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; suma cukrów prostych: 35.99 g; Sól: 2.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g;		Wart.energ.: 2232.63 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; suma cukrów prostych: 36.36 g; Sól: 4.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.16 g;

Jadłospisy na dzień 05.08.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Kielbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kielbaski z szynki, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowo-wieprzowa 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 Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Filet drobiowy z kurczaka gotowany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Sos pomidorowy 25 g (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 160 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Brzoskwinia 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 160 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) 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	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE, _</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	
	Wart.energ.: 2379.15 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; suma cukrów prostych: 42.98 g; Sól: 2.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g;	Wart.energ.: 2177.93 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; suma cukrów prostych: 43.23 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g;	

Jadłospisy na dzień 06.08.2026 (CZWARTEK) 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>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 10 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>) Pierogi leniwe z sera twarogowego i ziemniaków (10 szt.) z gulaszem drobiowym z indyka 400 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z młodych buraków i cebuli ze słonecznikiem 180 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Medalion drobiowy z kurczaka, gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Surówka z młodych buraków i jabłka 180 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Salatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Salatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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>)	
PN	Mus owocowy 100 g	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)	
	Wart.energ.: 2345.40 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; suma cukrów prostych: 55.63 g; Sól: 3.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g;	Wart.energ.: 2138.68 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.83 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; suma cukrów prostych: 62.55 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g;	

Jadłospisy na dzień 07.08.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Zupa mleczna - Makaron świderki na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa kartoflanka z grysiem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sos chrzanowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem, gotowane 300 g Szpinak duszony 180 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pasta z dorsza z zieloną pietruszką 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Ogórek zielony 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>)	
PN	Serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Wart.energ.: 2118.38 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; suma cukrów prostych: 39.64 g; Sól: 2.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;	Wart.energ.: 1925.20 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 255.21 g; suma cukrów prostych: 30.48 g; Sól: 3.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;	

Jadłospisy na dzień 08.08.2026 (SOBOTA) 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 - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy, opiekany 90 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Marchew oprószana 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot wieloowocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jogurtowo - koperkowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Jarzynka gotowana 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	
Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Nektarynka 1 szt Pomidor 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>)	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Nektarynka 1 szt 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	Deser mleczny z owocami 170 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Wart.energ.: 2348.65 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; suma cukrów prostych: 58.20 g; Sól: 2.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g;	Wart.energ.: 2041.27 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; suma cukrów prostych: 50.51 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g;	