

Jadłospisy na dzień 21.05.2026 (CZWARTEK) 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 - Pierś gotowana z indyka 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Kefir 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata 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>) Schab opiekany saute 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kalafior gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
Kolacja	Pasta z soczewicy 100 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 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>)	Pasta z soczewicy 100 g (<u>OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; suma cukrów prostych: 75.20 g; Sól: 2.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.29 g;	Wart.energ.: 2167.24 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; suma cukrów prostych: 41.30 g; Sól: 3.89 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g;

Jadłospisy na dzień 22.05.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Makaron świderki na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kiełki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa z botwinki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Kotlet mielony z ryby Dorsz, smażony 130 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kapusta kiszona duszona z fasolą 200 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa z botwinki z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pulpet z dorsza, gotowany 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 100 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Mus owocowy 100 g	Jabłko 1 szt
Kolacja	Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 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>)	Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 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>)
	Wart.energ.: 2357.54 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; suma cukrów prostych: 50.77 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g;	Wart.energ.: 2027.45 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; suma cukrów prostych: 44.84 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g;

Jadłospisy na dzień 23.05.2026 (SOBOTA) 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>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Klopsik drobiowo - wieprzowy, obsmażany 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>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</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>) Makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU,</u>) Brukselka gotowana 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 25 g Pomidor 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>)	Sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 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>)
	Wart.energ.: 2372.73 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Sól: 1.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g;	Wart.energ.: 2117.24 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; suma cukrów prostych: 33.22 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g;

Jadłospisy na dzień 24.05.2026 (NIEDZIELA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Wędlina - Szyńka gotowana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 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 bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml</p>
Obiad	<p>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>) Filet drobiowy z kurczaka opiekany z włoszczyzną 120 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>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>) Potrawka drobiowa gotowana z fileta z kurczaka 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
PD	Soczek owocowy 200 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
Kolacja	<p>Serek twarogowy smakowy 135 g (<u>MLE, może zawierać: RYB,</u>) Pomidor 50 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>)</p>	<p>Serek twarogowy naturalny 135 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 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>)</p>
	Wart.energ.: 2045.50 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.00 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; Sól: 1.76 g; Błonnik pokarmowy: 14.67 g;	Wart.energ.: 2003.15 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 252.97 g; suma cukrów prostych: 37.07 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g;

Jadłospisy na dzień 25.05.2026 (PONIEDZIAŁEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zielonym koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Fasola po bretońsku 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy, gotowany 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Gruszka 1 szt	
Kolacja	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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>)	Sałatka z tuńczykiem i makaronem pełnoziarnistym 150 g (<u>GLU, RYB, 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>)
	Wart.energ.: 2443.72 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; suma cukrów prostych: 48.46 g; Sól: 2.98 g; Błonnik pokarmowy: 40.99 g;	Wart.energ.: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; suma cukrów prostych: 29.87 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g;

Jadłospisy na dzień 26.05.2026 (WTOREK) 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 Chrzan 10 g Pomidor 80 g Kielki mix 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Kielbaski z fileta z kurczaka, gotowane 2 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Kielki mix 10 g Chrzan 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU, _</u>) Herbata 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>) Pierogi z kaszą gryczaną, mięsem i pieczarkami (10 szt.) z okrasą z cebulki 380 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u>) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u>) Kasza jęczmienna 75 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Maślanka 250 g (<u>MLE, _</u>)	
Kolacja	Pasta z jaj z koperkiem (Ł) 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z jaj z koperkiem (Ł) 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 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>)
	Wart.energ.: 2454.41 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; suma cukrów prostych: 46.55 g; Sól: 1.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g;	Wart.energ.: 2105.78 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 257.61 g; suma cukrów prostych: 30.91 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g;

Jadłospisy na dzień 27.05.2026 (ŚRODA) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Rzodkiewka 40 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś gotowana z indyka 50 g Rzodkiewka 40 g Roszponka 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Udka drobiowe, pieczone 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, SEZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z białej rzepy, marchewki i jabłka 150 g (<u>GLU, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u> <u>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Udka drobiowe, gotowane 250 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa w sosie vinaigrette (C) 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)	Sałatka grecka z pieczoną ciecierzycą 180 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2333.94 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; suma cukrów prostych: 52.09 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;	Wart.energ.: 2033.89 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 231.24 g; suma cukrów prostych: 29.89 g; Sól: 3.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g;

Jadłospisy na dzień 28.05.2026 (CZWARTEK) 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 - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa jarzynowa z koperkiem i soczewicą zieloną 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u>) Spaghetti w sosie bolońskim 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</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 koperkowy 35 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU,</u>) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Serek ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 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 ziarnisty 150 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2072.64 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; suma cukrów prostych: 67.71 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g;	Wart.energ.: 1975.48 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; suma cukrów prostych: 43.46 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g;

Jadłospisy na dzień 29.05.2026 (PIĄTEK) KUCHNIA PAKS

Dieta podstawowa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy almette 60 g (<u>MLE,</u>) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sos szpinakowy 25 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z młodej kapusty z marchewką i słonecznikiem 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Jajko sadzone 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Szpinak duszony 180 g (<u>GLU, MLE,</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Mus owocowy 100 g	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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>) Jabłko 1 szt	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem (PAKS) 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) Jabłko 1 szt
	Wart.energ.: 2216.32 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; suma cukrów prostych: 61.00 g; Sól: 3.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g;	Wart.energ.: 1995.04 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.35 g; Węglowodany ogółem: 267.12 g; suma cukrów prostych: 42.59 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g;

Jadłospisy na dzień 30.05.2026 (SOBOTA) KUCHNIA PAKS

	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna - Makaron świderki na mleku 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Ogórek zielony 100 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek zielony 100 g Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Gulasz wieprzowy 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) Kasza gryczana 100 g Fasola szparagowa gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (ryż brązowy) 400 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, 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 pietruszkowy 35 g (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 100 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
PD	Sok marchwiowo-owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 300 ml (<u>SEL,</u>)
Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 100 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>) Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)	Galaretka drobiowa 150 g (<u>SEL,</u>) Papryka świeża 100 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>) Kefir 150 g (<u>MLE,</u>)
	Wart.energ.: 2337.50 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; Sól: 1.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g;	Wart.energ.: 2032.77 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 314.41 g; suma cukrów prostych: 40.49 g; Sól: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g;