

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

28.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1923 kcal
Białka: 83,82 g
Tłuszcze: 55,83 g
Tłuszcze nasycone: 24,44 g
Węglowodany: 261,31 g
w tym cukry: 61,71 g
Błonnik: 35,65 g
Sód: 1,9 g

29.09.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Kakao (250)	mleko
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Pulpecik duszony w jarzynach (90)	gluten, jaja, seler
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1870 kcal
Białka: 69,19 g
Tłuszcze: 51,97 g
Tłuszcze nasycone: 20,4 g
Węglowodany: 245,01 g
w tym cukry: 52,04 g
Błonnik: 27,4 g
Sód: 1,65 g

30.09.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1903 kcal
Białka: 96,45 g
Tłuszcze: 49,57 g
Tłuszcze nasycone: 17,4 g
Węglowodany: 246,39 g
w tym cukry: 59,64 g
Błonnik: 28,26 g
Sód: 1,56 g

1.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Półdewica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1917 kcal
Białka: 101,66 g
Tłuszcze: 63,93 g
Tłuszcze nasycone: 24,65 g
Węglowodany: 231,58 g
w tym cukry: 43,8 g
Błonnik: 20,94 g
Sód: 1,9 g

2.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Serek śmietankowy (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

Wartość energetyczna: 1782 kcal
Białka: 79,45 g
Tłuszcze: 57,81 g
Tłuszcze nasycone: 22,03 g
Węglowodany: 233,79 g
w tym cukry: 46,08 g
Błonnik: 25,99 g
Sód: 2,45 g

3.10.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2231 kcal
Białka: 101,07 g
Tłuszcze: 63,29 g
Tłuszcze nasycone: 18,92 g
Węglowodany: 283,12 g
w tym cukry: 57,17 g
Błonnik: 26,46 g
Sód: 2,23 g

4.10.2026	
śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1899 kcal
Białka: 101,74 g
Tłuszcze: 63,92 g
Tłuszcze nasycone: 23,32 g
Węglowodany: 216,64 g
w tym cukry: 45,61 g
Błonnik: 24,41 g
Sód: 1,7 g

5.10.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Kielbasa krakowska (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Półdewica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1903 kcal
Białka: 85,6 g
Tłuszcze: 47,49 g
Tłuszcze nasycone: 18,72 g
Węglowodany: 233,22 g
w tym cukry: 43,93 g
Błonnik: 25,84 g
Sód: 2,02 g

6.10.2026	
śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2006 kcal
Białka: 105,87 g
Tłuszcze: 76,21 g
Tłuszcze nasycone: 29,78 g
Węglowodany: 230,22 g
w tym cukry: 50,13 g
Błonnik: 25,49 g
Sód: 2,16 g

7.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1868 kcal
Białka: 94,43 g
Tłuszcze: 55,03 g
Tłuszcze nasycone: 17,78 g
Węglowodany: 244,07 g
w tym cukry: 60,58 g
Błonnik: 26,19 g
Sód: 2,05 g