

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

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

29.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	

obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny

Jajko gotowane (1)	jaja
Kielbasa krakowska (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1950 kcal
Białka: 94,62 g
Tłuszcze: 48,29 g
Tłuszcze nasycone: 29,8 g
Węglowodany: 260,8 g
w tym cukry: 58,26 g
Błonnik: 28,4 g
Sód: 1,53 g

30.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Mleko (250)	mleko
Śliwka (1szt)	

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 (250)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny

Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Brzoskwinia (1)	

Wartość energetyczna: 2132 kcal
Białka: 104,18 g
Tłuszcze: 54,31 g
Tłuszcze nasycone: 23,93 g
Węglowodany: 280,9 g
w tym cukry: 55,23 g
Błonnik: 28,82 g
Sód: 1,62 g

31.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny

Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1986 kcal
Białka: 93,09 g
Tłuszcze: 52,52 g
Tłuszcze nasycone: 31,55 g
Węglowodany: 229,39 g
w tym cukry: 52,64 g
Błonnik: 23,44 g
Sód: 1,97 g

01.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, 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
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1859 kcal
Białka: 99,3 g
Tłuszcze: 52,82 g
Tłuszcze nasycone: 24,2 g
Węglowodany: 226,49 g
w tym cukry: 46,48 g
Błonnik: 25,78 g
Sód: 1,86 g

02.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	

obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny

Ser żółty (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1882 kcal
Białka: 94,06 g
Tłuszcze: 52,94 g
Tłuszcze nasycone: 29,71 g
Węglowodany: 226,93 g
w tym cukry: 43,74 g
Błonnik: 24,23 g
Sód: 2,03 g

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

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

03.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka biała (40)	seler, soja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1768 kcal
Białka: 73,68 g
Tłuszcze: 45,66 g
Tłuszcze nasycone: 28,12 g
Węglowodany: 202,68 g
w tym cukry: 30,32 g
Błonnik: 18,09 g
Sód: 1,75 g

04.09.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka na krajalnicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2049 kcal
Białka: 88,82 g
Tłuszcze: 59,54 g
Tłuszcze nasycone: 32,2 g
Węglowodany: 234,14 g
w tym cukry: 34,6 g
Błonnik: 26,49 g
Sód: 1,82 g

05.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1895 kcal
Białka: 89,95 g
Tłuszcze: 37,57 g
Tłuszcze nasycone: 24,66 g
Węglowodany: 274,04 g
w tym cukry: 62,72 g
Błonnik: 28,9 g
Sód: 1,86 g

06.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (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
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1908 kcal
Białka: 95,45 g
Tłuszcze: 49,57 g
Tłuszcze nasycone: 25,07 g
Węglowodany: 234,13 g
w tym cukry: 56,87 g
Błonnik: 27,91 g
Sód: 1,5 g

07.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Zraz drobiowy 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
Serek śmietankowy (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2085 kcal
Białka: 97,51 g
Tłuszcze: 67,68 g
Tłuszcze nasycone: 36,97 g
Węglowodany: 236,85 g
w tym cukry: 45,74 g
Błonnik: 23,39 g
Sód: 1,9 g

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

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