

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026
Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta łatwostrawna

29.08.2026

śniadanie	alergeny
Szynka biała (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	

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

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1996 kcal
Białka: 100,36 g
Tłuszcze: 44,08 g
Tłuszcze nasycone: 28,55 g
Węglowodany: 262,43 g
w tym cukry: 70,49 g
Błonnik: 24,18 g
Sód: 1,84 g

30.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Mleko (250)	mleko
Brzoskwinia (1)	

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja

Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2075 kcal
Białka: 102,43 g
Tłuszcze: 64,71 g
Tłuszcze nasycone: 24,86 g
Węglowodany: 238,72 g
w tym cukry: 55,49 g
Błonnik: 24,67 g
Sód: 1,68 g

31.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Mleko (250)	mleko

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2093 kcal
Białka: 101,7 g
Tłuszcze: 51,87 g
Tłuszcze nasycone: 31,61 g
Węglowodany: 241,04 g
w tym cukry: 48,59 g
Błonnik: 24,44 g
Sód: 2,1 g

01.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Morela (1)	

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja, seler
Schab pieczony (60g)	
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1903 kcal
Białka: 106,5 g
Tłuszcze: 51,89 g
Tłuszcze nasycone: 25,46 g
Węglowodany: 223,56 g
w tym cukry: 48,93 g
Błonnik: 23,41 g
Sód: 1,76 g

02.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Morela (2)	

obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler

Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posilek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2009 kcal
Białka: 98,56 g
Tłuszcze: 50,95 g
Tłuszcze nasycone: 28,3 g
Węglowodany: 239,64 g
w tym cukry: 61,19 g
Błonnik: 23,08 g
Sód: 1,98 g

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta łatwostrawna

03.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalcę (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Marchew oprószana (150)	gluten
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1976 kcal
Białka: 79,09 g
Tłuszcze: 52,33 g
Tłuszcze nasycone: 28,47 g
Węglowodany: 209,53 g
w tym cukry: 52,66 g
Błonnik: 23,93 g
Sód: 2 g

04.09.2026

śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka na krajalcę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1907 kcal
Białka: 93,71 g
Tłuszcze: 39,13 g
Tłuszcze nasycone: 24,26 g
Węglowodany: 222,21 g
w tym cukry: 51,2 g
Błonnik: 20,87 g
Sód: 1,51 g

05.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
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)	

kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2005 kcal
Białka: 112,76 g
Tłuszcze: 43,77 g
Tłuszcze nasycone: 31,36 g
Węglowodany: 254,6 g
w tym cukry: 73,56 g
Błonnik: 20,98 g
Sód: 2,28 g

06.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2273 kcal
Białka: 95,33 g
Tłuszcze: 59,67 g
Tłuszcze nasycone: 28,56 g
Węglowodany: 254,89 g
w tym cukry: 66,15 g
Błonnik: 27,81 g
Sód: 1,72 g

07.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Nektarynka (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler

Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2204 kcal
Białka: 104,41 g
Tłuszcze: 69,93 g
Tłuszcze nasycone: 42,16 g
Węglowodany: 249,27 g
w tym cukry: 55,37 g
Błonnik: 25,02 g
Sód: 2,02 g