

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta podstawowa

29.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
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
Kiełbasa krakowska (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Herbata (250)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2075 kcal
Białka: 100,84 g
Tłuszcze: 52 g
Tłuszcze nasycone: 31,2 g
Węglowodany: 266,05 g
w tym cukry: 70,33 g
Błonnik: 26,86 g
Sód: 1,55 g

30.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Mleko (250)	mleko
Śliwka (1szt)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Medaliony duszone z pieczarkami (60)	gluten
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2409 kcal
Białka: 105,83 g
Tłuszcze: 72,07 g
Tłuszcze nasycone: 27,51 g
Węglowodany: 295,8 g
w tym cukry: 58,04 g
Błonnik: 25,05 g
Sód: 1,58 g

31.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
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 paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor (60)	
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2103 kcal
Białka: 99,89 g
Tłuszcze: 56,62 g
Tłuszcze nasycone: 30,19 g
Węglowodany: 234,04 g
w tym cukry: 53,2 g
Błonnik: 21,64 g
Sód: 1,99 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 mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet domowy (60)	gluten, jaja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2101 kcal
Białka: 113,12 g
Tłuszcze: 67,12 g
Tłuszcze nasycone: 29,86 g
Węglowodany: 230,52 g
w tym cukry: 58,42 g
Błonnik: 24,75 g
Sód: 1,98 g

02.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
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)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2008 kcal
Białka: 100,27 g
Tłuszcze: 56,64 g
Tłuszcze nasycone: 31,11 g
Węglowodany: 232,18 g
w tym cukry: 55,81 g
Błonnik: 22,69 g
Sód: 2,05 g

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta podstawowa

03.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalcę (40)	
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
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)	
kolacja	alergeny
Szynka biała (40)	seler, soja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1893 kcal

Białka: 79,9 g

Tłuszcze: 49,36 g

Tłuszcze nasycone: 29,52 g

Węglowodany: 207,93 g

w tym cukry: 42,39 g

Błonnik: 16,55 g

Sód: 1,78 g

04.09.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grynikiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka na krajalcę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1956 kcal

Białka: 86,91 g

Tłuszcze: 57,66 g

Tłuszcze nasycone: 28,48 g

Węglowodany: 235,57 g

w tym cukry: 44,84 g

Błonnik: 23,61 g

Sód: 1,84 g

05.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	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
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2021 kcal

Białka: 96,16 g

Tłuszcze: 41,27 g

Tłuszcze nasycone: 26,06 g

Węglowodany: 279,29 g

w tym cukry: 74,79 g

Błonnik: 27,36 g

Sód: 1,88 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 mieszane (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)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
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: 2283 kcal

Białka: 99,62 g

Tłuszcze: 62,1 g

Tłuszcze nasycone: 28,73 g

Węglowodany: 264,17 g

w tym cukry: 59,92 g

Błonnik: 25,41 g

Sód: 1,53 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 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 pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Serek śmietankowy (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor (60)	
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2210 kcal

Białka: 103,73 g

Tłuszcze: 71,38 g

Tłuszcze nasycone: 38,37 g

Węglowodany: 242,1 g

w tym cukry: 57,81 g

Błonnik: 21,85 g

Sód: 1,92 g