

Jadłospis od dnia: 08.09.2026 do dnia: 17.09.2026
Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta łatwostrawna

08.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (2)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1708 kcal Białka: 92,47 g Tłuszcze: 46,23 g Tłuszcze nasycone: 11,59 g Węglowodany: 222,37 g w tym cukry: 33,84 g Błonnik: 25,5 g Sód: 1,28 g	

09.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka na krajalcę (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1960 kcal Białka: 82,89 g Tłuszcze: 57,2 g Tłuszcze nasycone: 21,33 g Węglowodany: 258,72 g w tym cukry: 79,25 g Błonnik: 35,21 g Sód: 1,91 g	

10.09.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Brokuły z wody (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1856 kcal Białka: 101,8 g Tłuszcze: 46,88 g Tłuszcze nasycone: 17,99 g Węglowodany: 215,87 g w tym cukry: 51,89 g Błonnik: 23,21 g Sód: 1,78 g	

11.09.2026

śniadanie	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	
Wartość energetyczna: 2005 kcal Białka: 87,3 g Tłuszcze: 54,07 g Tłuszcze nasycone: 25,41 g Węglowodany: 238,06 g w tym cukry: 51,24 g Błonnik: 23,31 g Sód: 1,9 g	

12.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (100)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Wartość energetyczna: 2047 kcal Białka: 117,87 g Tłuszcze: 48,93 g Tłuszcze nasycone: 21,64 g Węglowodany: 273,4 g w tym cukry: 80 g Błonnik: 27,9 g Sód: 1,73 g	

Jadłospis od dnia: 08.09.2026 do dnia: 17.09.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta łatwostrawna

13.09.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
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 zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2066 kcal
Białka: 98,62 g
Tłuszcze: 60,7 g
Tłuszcze nasycone: 19,35 g
Węglowodany: 217,04 g
w tym cukry: 55,71 g
Błonnik: 25,37 g
Sód: 2,08 g

14.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2182 kcal
Białka: 99,4 g
Tłuszcze: 75,08 g
Tłuszcze nasycone: 30,11 g
Węglowodany: 244,1 g
w tym cukry: 62,14 g
Błonnik: 25,04 g
Sód: 1,95 g

15.09.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Morela (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1814 kcal
Białka: 96,65 g
Tłuszcze: 59,08 g
Tłuszcze nasycone: 21,01 g
Węglowodany: 212,6 g
w tym cukry: 46,81 g
Błonnik: 22,24 g
Sód: 2,02 g

16.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Melon (150)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrąwka chińska dietetyczna (130)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1965 kcal
Białka: 102,07 g
Tłuszcze: 62,04 g
Tłuszcze nasycone: 22,6 g
Węglowodany: 229,06 g
w tym cukry: 53,8 g
Błonnik: 20,83 g
Sód: 1,59 g

17.09.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1955 kcal
Białka: 92,87 g
Tłuszcze: 46,87 g
Tłuszcze nasycone: 19,77 g
Węglowodany: 229,89 g
w tym cukry: 50,39 g
Błonnik: 17,93 g
Sód: 1,7 g