

Jadłospis od dnia: 08.09.2026 do dnia: 17.09.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta podstawowa

08.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Poledwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (2)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1746 kcal
Białka: 92,44 g
Tłuszcze: 51,47 g
Tłuszcze nasycone: 12,22 g
Węglowodany: 218,34 g
w tym cukry: 35,5 g
Błonnik: 25,84 g
Sód: 1,44 g

09.09.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	<i>alergeny</i>
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)	
kolacja	<i>alergeny</i>
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka na krajalicę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1970 kcal
Białka: 86,87 g
Tłuszcze: 59,38 g
Tłuszcze nasycone: 21,86 g
Węglowodany: 263,86 g
w tym cukry: 73,34 g
Błonnik: 34,78 g
Sód: 1,74 g

10.09.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (1)	
obiad	<i>alergeny</i>
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Piers z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	<i>alergeny</i>
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1848 kcal
Białka: 101,44 g
Tłuszcze: 46,71 g
Tłuszcze nasycone: 17,93 g
Węglowodany: 214,48 g
w tym cukry: 50,27 g
Błonnik: 22,79 g
Sód: 1,76 g

11.09.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Hummus z ciecierzycy (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Morela (2)	
obiad	<i>alergeny</i>
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	<i>alergeny</i>
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1970 kcal
Białka: 85,47 g
Tłuszcze: 61,79 g
Tłuszcze nasycone: 26,68 g
Węglowodany: 224,02 g
w tym cukry: 44,66 g
Łącznie: 25,14 g
Sód: 1,97 g

12.09.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Pasta z fasolki szparagowej (100)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	<i>alergeny</i>
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	<i>alergeny</i>
Salátka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posítek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2269 kcal
Białka: 111,8 g
Tłuszcze: 64,14 g
Tłuszcze nasycone: 19,47 g
Węglowodany: 303,51 g
w tym cukry: 75,97 g
Błonnik: 31,27 g
Sód: 1,52 g

Jadłospis od dnia: 08.09.2026 do dnia: 17.09.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta podstawowa

13.09.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1892 kcal
Białka: 98,47 g
Tłuszcze: 59,37 g
Tłuszcze nasycone: 19,1 g
Węglowodany: 204,41 g
w tym cukry: 43,77 g
Błonnik: 22,92 g
Sód: 1,97 g

14.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (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, gorczyca
Surówka z porów (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2191 kcal
Białka: 97,81 g
Tłuszcze: 77,38 g
Tłuszcze nasycone: 28,91 g
Węglowodany: 237,34 g
w tym cukry: 63,72 g
Błonnik: 22,95 g
Sód: 1,83 g

15.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, 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 zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2037 kcal
Białka: 102,28 g
Tłuszcze: 75,9 g
Tłuszcze nasycone: 24,01 g
Węglowodany: 226,48 g
w tym cukry: 57,18 g
Błonnik: 26,47 g
Sód: 2,23 g

16.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Melon (150)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrąwka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1940 kcal
Białka: 103,38 g
Tłuszcze: 65,52 g
Tłuszcze nasycone: 25,39 g
Węglowodany: 219,83 g
w tym cukry: 48,36 g
Błonnik: 20,65 g
Sód: 1,52 g

17.09.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2030 kcal
Białka: 102,94 g
Tłuszcze: 58,2 g
Tłuszcze nasycone: 19,42 g
Węglowodany: 228,84 g
w tym cukry: 47,72 g
Błonnik: 23,74 g
Sód: 1,75 g