

Jadłospis od dnia: 08.09.2026 do dnia: 17.09.2026

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

08.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1467 kcal
Białka: 67,57 g
Tłuszcze: 41,46 g
Tłuszcze nasycone: 9,07 g
Węglowodany: 207,32 g
w tym cukry: 23,11 g
Błonnik: 25,59 g
Sód: 1,3 g

09.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1852 kcal
Białka: 80,65 g
Tłuszcze: 55,59 g
Tłuszcze nasycone: 20,3 g
Węglowodany: 261,01 g
w tym cukry: 62,07 g
Błonnik: 35,12 g
Sód: 1,79 g

10.09.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Morela (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
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: 1691 kcal
Białka: 94,65 g
Tłuszcze: 42,52 g
Tłuszcze nasycone: 16,13 g
Węglowodany: 208,86 g
w tym cukry: 36,94 g
Błonnik: 22,94 g
Sód: 2,24 g

11.09.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
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: 1852 kcal
Białka: 79,26 g
Tłuszcze: 58 g
Tłuszcze nasycone: 25,12 g
Węglowodany: 221,17 g
w tym cukry: 33,39 g
Błonnik: 25,48 g
Sód: 2,03 g

12.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (100)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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 zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kiełbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2056 kcal
Białka: 96,11 g
Tłuszcze: 43,68 g
Tłuszcze nasycone: 15,76 g
Węglowodany: 298,95 g
w tym cukry: 63,5 g
Błonnik: 31,33 g
Sód: 1,57 g

Jadłospis od dnia: 08.09.2026 do dnia: 17.09.2026

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

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)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
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: 1856 kcal
Białka: 100,17 g
Tłuszcze: 60,19 g
Tłuszcze nasycone: 20,3 g
Węglowodany: 214,41 g
w tym cukry: 44,01 g
Błonnik: 23,52 g
Sód: 2,03 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
Herbata (250)	
Jabłko (1)	

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)	gluten
Kasza jęczmienna (150g)	
Kompot (250)	

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

Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2072 kcal
Białka: 91,6 g
Tłuszcze: 73,59 g
Tłuszcze nasycone: 27,35 g
Węglowodany: 234,49 g
w tym cukry: 52,45 g
Błonnik: 23,29 g
Sód: 1,89 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
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 zieleciną (150)	
Kompot (250)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
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: 1801 kcal
Białka: 88,42 g
Tłuszcze: 62,19 g
Tłuszcze nasycone: 19,06 g
Węglowodany: 224,65 g
w tym cukry: 46,76 g
Błonnik: 26,69 g
Sód: 2,13 g

16.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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)	

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

Ser żółty (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Papryka świeża (50)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1824 kcal
Białka: 99,94 g
Tłuszcze: 59,2 g
Tłuszcze nasycone: 23,59 g
Węglowodany: 216,76 g
w tym cukry: 36,73 g
Błonnik: 20,99 g
Sód: 1,62 g

17.09.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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)	

podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
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: 1875 kcal
Białka: 95,97 g
Tłuszcze: 54,02 g
Tłuszcze nasycone: 17,61 g
Węglowodany: 223,82 g
w tym cukry: 35,29 g
Błonnik: 23,88 g
Sód: 1,81 g