

ul. Sanatoryjna 1111  
43-450 Ustroń  
NIP: 5482277894

## Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 01.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka konserwowa (40g) soja	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Sałátka z kurczakiem (120g)	gorczyca, mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2142 kcal

Białka: 119,63 g

Tłuszcze: 56,03 g

Tłuszcze nasycone: 16,6 g

Węglowodany: 299,95 g

w tym cukry: 69,43 g

Błonnik: 32,62 g

Sód: 3,01 g

## 02.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450ml)	gluten, jaja, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Sałátka z ogórka kiszzonego (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2337 kcal

Białka: 123,12 g

Tłuszcze: 71,67 g

Tłuszcze nasycone: 16,17 g

Węglowodany: 279,18 g

w tym cukry: 52,67 g

Błonnik: 24,78 g

Sód: 2,95 g

## 03.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Ser mozzarella (40g)	mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450ml)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Sałátka z serem feta (250g)	mleko
Ser żółty (40g)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1960 kcal

Białka: 90,07 g

Tłuszcze: 64,82 g

Tłuszcze nasycone: 22,92 g

Węglowodany: 259,04 g

w tym cukry: 54,28 g

Błonnik: 31,66 g

Sód: 2,48 g

## 04.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo razowe (150)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450ml)	seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Sałátka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Sałátka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2196 kcal

Białka: 95,3 g

Tłuszcze: 68,3 g

Tłuszcze nasycone: 16,8 g

Węglowodany: 291,48 g

w tym cukry: 64,55 g

Błonnik: 28,98 g

Sód: 2,23 g

## 05.04.2026

śniadanie	alergeny
Kiełbaski białe (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Krem chrzanowy (15)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko
Schab z kija (40)	
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (150)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Babka wielkanocna (1)	gluten, jaja, mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab szpikowany białą kiełbasą z pieca (60)	
Sos chrzanowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Szynka krucha (40)	soja
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo razowe (150)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2845 kcal**  
**Białka: 140,64 g**  
**Tłuszcze: 91,97 g**  
**Tłuszcze nasycone: 27,27 g**  
**Węglowodany: 335,43 g**  
**w tym cukry: 82,28 g**  
**Błonnik: 31,97 g**  
**Sód: 3,71 g**

**06.04.2026**

<b>śniadanie</b>	<b>alergeny</b>
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ser topiony (17,5g)	mleko
Pomidor (60g)	
Dip ziołowy (60)	gorczyca, jaja, mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	
<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Sos pieczarkowo-paprykowy (60)	mleko
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	
<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>
Kiełbasa drobiowa (40)	gluten
Schab z kija (40)	
Ser żółty (40)	mleko
Dip ogórkowy (60)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Gruszka (1)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

**Wartość energetyczna: 2306 kcal**  
**Białka: 104,5 g**  
**Tłuszcze: 76,7 g**  
**Tłuszcze nasycone: 20,66 g**  
**Węglowodany: 298,11 g**  
**w tym cukry: 92,86 g**  
**Błonnik: 29,93 g**  
**Sód: 2,84 g**

**07.04.2026**

<b>śniadanie</b>	<b>alergeny</b>
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja, ryby, seler
Ryba gotowana (80g)	
Surówka z marchwi (150)	
Sos śmietanowy (60g)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Ser mozzarella (42g)	mleko
Rama (1)	
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2235 kcal**  
**Białka: 94,53 g**  
**Tłuszcze: 62,52 g**  
**Tłuszcze nasycone: 14,95 g**  
**Węglowodany: 281,62 g**  
**w tym cukry: 65,03 g**  
**Błonnik: 32,2 g**  
**Sód: 1,77 g**

**08.04.2026**

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser mozzarella (42g)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450ml)	gluten, seler, soja
Rolada szwajcarska pieczona (80)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Ćwikła z jabłkiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2199 kcal**  
**Białka: 101,48 g**  
**Tłuszcze: 59,45 g**  
**Tłuszcze nasycone: 22,13 g**  
**Węglowodany: 307,17 g**  
**w tym cukry: 65,96 g**  
**Błonnik: 35,91 g**  
**Sód: 2,27 g**

**09.04.2026**

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	soja
Pomidor (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450ml)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60g)	
Marchew z groszkiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Cukinia nadziewana (130)	seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2110 kcal**  
**Białka: 108,29 g**  
**Tłuszcze: 61,39 g**  
**Tłuszcze nasycone: 16,39 g**  
**Węglowodany: 277 g**  
**w tym cukry: 57,24 g**  
**Błonnik: 29,67 g**  
**Sód: 2,27 g**

**10.04.2026**

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ragout z soczewicy (120)	seler
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (42g)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Rukola (10)	
Papryka świeża (50)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 1909 kcal**  
**Białka: 95,86 g**  
**Tłuszcze: 50,79 g**  
**Tłuszcze nasycone: 17,78 g**  
**Węglowodany: 279,07 g**  
**w tym cukry: 53,73 g**  
**Błonnik: 37,78 g**  
**Sód: 1,79 g**