

ul. Sanatoryjna 1111
 43-450 Ustroń
 NIP: 5482277894

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

11.04.2026		12.04.2026		13.04.2026		14.04.2026		15.04.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)		Parówki z szynki (100)		Twaróg z koperkiem (40)	mleko	Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany,	Hummus z ciecierzycy (50)	
Schab z kija (40)		Twaróg (40g)	mleko	Szynka łopatkowa (40)	gluten		mleko	Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca	Pomidory ze śmietaną (60)	mleko	Papryka świeża (50)		Kielbasa drobiowa (40)	gluten	Ogórek zielony (60)	
Rama (1)		Ketchup (15)		Rama (1)		Pomidor (60g)		Rama (1)	
Pieczywo razowe (150)	gluten	Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo razowe (150)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)		Kakao (250)	mleko	Pomarańcza (1)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Mandarynka (1)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja	Rosół z makaronem (450)	gluten, seler, soja	Zupa jarzynowa (450ml)	gluten, seler, soja	Zupa brokułowa z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja	Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler	Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler	Schab pieczony (60g)	seler	Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko	Salatka z kapusty czerwonej (150)		Surówka z kapusty kiszonej (150)		Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	gorczyca, jaja	Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Woda z cytryną (250)		Kompot (250ml)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko	Jajko gotowane (1)	jaja	Brokuły zapiekane z serem (200)	jaja, mleko	Pasztet drobiowy domowy (80)	gluten, jaja	Kurczak pieczony z pieca (160)	
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Szynka "bianka" (40)		Salata zielona (10g)		Surówka z porów (120)	gorczyca
Rama (1)		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten	Papryka świeża (50)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Papryka świeża (50)		Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Rama (1)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Pieczywo razowe (150)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko		
		Jabłko (1)							
Wartość energetyczna: 2257 kcal		Wartość energetyczna: 2685 kcal		Wartość energetyczna: 1856 kcal		Wartość energetyczna: 1920 kcal		Wartość energetyczna: 2545 kcal	
Białka: 102,82 g		Białka: 133,23 g		Białka: 102,08 g		Białka: 95,4 g		Białka: 124,63 g	
Tłuszcze: 57,68 g		Tłuszcze: 92,32 g		Tłuszcze: 48,21 g		Tłuszcze: 60,1 g		Tłuszcze: 86,35 g	
Tłuszcze nasycone: 16,47 g		Tłuszcze nasycone: 29,8 g		Tłuszcze nasycone: 16,35 g		Tłuszcze nasycone: 12,78 g		Tłuszcze nasycone: 25,12 g	
Węglowodany: 324,43 g		Węglowodany: 329,83 g		Węglowodany: 258,04 g		Węglowodany: 244,39 g		Węglowodany: 311,95 g	
w tym cukry: 65,49 g		w tym cukry: 90,4 g		w tym cukry: 52,7 g		w tym cukry: 57,52 g		w tym cukry: 62,06 g	
Błonnik: 28,31 g		Błonnik: 32,73 g		Błonnik: 31,51 g		Błonnik: 26,42 g		Błonnik: 33,1 g	
Sód: 2,4 g		Sód: 2,66 g		Sód: 2,98 g		Sód: 1,98 g		Sód: 2,84 g	

16.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	soja
Papryka świeża (50)	
Krem chrzanowy (15)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem dwutlenek siarki (450)	i siarczany, mleko, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z serem feta (250g)	mleko
Kielbasa drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1961 kcal
Białka: 86,48 g
Tłuszcze: 64,72 g
Tłuszcze nasycone: 18,2 g
Węglowodany: 249,94 g
w tym cukry: 63,48 g
Błonnik: 21,59 g
Sód: 2,25 g

17.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Twaróg (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem (260)	gluten, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Szynka "bianka" (40)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2090 kcal
Białka: 92,24 g
Tłuszcze: 52,8 g
Tłuszcze nasycone: 14,98 g
Węglowodany: 316,06 g
w tym cukry: 49,33 g
Błonnik: 35,64 g
Sód: 3,54 g

18.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gorczyca, jaja, mleko, soja
Schab z kija (40)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2450 kcal
Białka: 106,87 g
Tłuszcze: 58,79 g
Tłuszcze nasycone: 17,14 g
Węglowodany: 345,69 g
w tym cukry: 81,85 g
Błonnik: 28,59 g
Sód: 3,09 g

19.04.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Kakao (250)	mleko
Ketchup (15)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler, soja, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2424 kcal
Białka: 120,79 g
Tłuszcze: 95,62 g
Tłuszcze nasycone: 19,93 g
Węglowodany: 269,81 g
w tym cukry: 84,1 g
Błonnik: 29,75 g
Sód: 1,57 g

20.04.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Kielbasa drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	

obiad	<i>alergeny</i>
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z marchwi (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	<i>alergeny</i>
Sałatka z kurczakiem (120g)	gorczyca, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1744 kcal**Białka: 98,16 g****Tłuszcze: 37 g****Tłuszcze nasycone: 11,03 g****Węglowodany: 244,74 g****w tym cukry: 56,63 g****Błonnik: 31,64 g****Sód: 2,2 g**