

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

20.05.2026		21.05.2026		22.05.2026		23.05.2026		24.05.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)		Twaróg (40)	mleko	Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby	Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko	Parówki z szynki (100)	
Ser mozzarella (40)	mleko	Szynka łopatkowa (40)	gluten	Twaróg (40)	mleko	Szynka "bianka" (40)		Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Papryka świeża (50)		Ogórek kiszony (60)	gorczyca	Rzodkiew biała (50g)	mleko
Rama (1)		Marmolada (15)		Rama (1)		Marmolada (15g)		Musztarda (15g)	gorczyca
Powidła śliwkowe (15g)		Rama (1)		Powidła śliwkowe (15g)		Rama (1szt)		Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten	Pieczywo mieszane (120)	gluten	Pieczywo mieszane (120)	gluten	Pieczywo mieszane (120)	gluten	Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250)	gluten, mleko	Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko	Herbata ekspresowa (250)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja	Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja	Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja	Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja	Pierś z kurczaka duszona (60)		Kotlet z kaszy jaglanej (90)	jaja, mleko	Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja	Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler	Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	Ćwikła (150)		Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten	Surówka z porów (150)	gorczyca	Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja	Ryż z jabłkami (250)		Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja	Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja	Ser żółty (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)		Kielbasa drobiowa (40)		Szynka z indyka (40)		Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten	Pomidor (60)	
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko	Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)		Pieczywo mieszane (120)	gluten	Pieczywo mieszane (120g)	gluten	Pieczywo mieszane (120)	gluten	Rama (1szt)	
Rama (1)		Herbata ekspresowa (250)		Herbata ekspresowa (250ml)		Herbata ekspresowa (250ml)		Pieczywo mieszane (150)	gluten
Pieczywo mieszane (120)	gluten	Salata zielona (10g)		Herbata ekspresowa (250ml)		Herbata ekspresowa (250ml)		Herbata ekspresowa (250ml)	
Herbata ekspresowa (250ml)		Posiłek nocny: mandarynka (1)		Herbata ekspresowa (250ml)		Posiłek nocny: gruszka (1)		Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: gruszka (1)				Posiłek nocny: jabłko (1)				Posiłek nocny: kiwi (1)	
Wartość energetyczna: 2368 kcal		Wartość energetyczna: 2302 kcal		Wartość energetyczna: 2762 kcal		Wartość energetyczna: 2579 kcal		Wartość energetyczna: 2741 kcal	
Białka: 106,94 g		Białka: 93,14 g		Białka: 111,27 g		Białka: 98 g		Białka: 113,21 g	
Tłuszcze: 74,45 g		Tłuszcze: 52,12 g		Tłuszcze: 79,78 g		Tłuszcze: 70,83 g		Tłuszcze: 98,54 g	
Tłuszcze nasycone: 22,5 g		Tłuszcze nasycone: 14,88 g		Tłuszcze nasycone: 28,48 g		Tłuszcze nasycone: 16,14 g		Tłuszcze nasycone: 25,87 g	
Węglowodany: 340,86 g		Węglowodany: 366,11 g		Węglowodany: 423,32 g		Węglowodany: 387,85 g		Węglowodany: 342,38 g	
w tym cukry: 97,64 g		w tym cukry: 117,76 g		w tym cukry: 106,32 g		w tym cukry: 106,55 g		w tym cukry: 94,32 g	
Błonnik: 31,38 g		Błonnik: 25,1 g		Błonnik: 38,75 g		Błonnik: 25,88 g		Błonnik: 27,45 g	
Sód: 2,89 g		Sód: 2,24 g		Sód: 2,22 g		Sód: 3,56 g		Sód: 4,23 g	

25.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Fasolka po bretońsku (250)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2375 kcal
Białka: 105,03 g
Tłuszcze: 65,27 g
Tłuszcze nasycone: 21,12 g
Węglowodany: 360,7 g
w tym cukry: 81,39 g
Błonnik: 32,74 g
Sód: 3,2 g

26.05.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Kiełbasa z rusztu (1)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Salatka z ogórka konserwowego (120)	gorczyca
Musztarda (15)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 3001 kcal
Białka: 105,24 g
Tłuszcze: 124,49 g
Tłuszcze nasycone: 41,31 g
Węglowodany: 368,52 g
w tym cukry: 115,24 g
Błonnik: 29,97 g
Sód: 4,08 g

27.05.2026

śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Krem chrzanowy (15)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2227 kcal
Białka: 109,12 g
Tłuszcze: 71,83 g
Tłuszcze nasycone: 21,79 g
Węglowodany: 300,56 g
w tym cukry: 83,65 g
Błonnik: 21,87 g
Sód: 2,31 g

28.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2425 kcal
Białka: 105,1 g
Tłuszcze: 87,28 g
Tłuszcze nasycone: 19,51 g
Węglowodany: 303,9 g
w tym cukry: 90,26 g
Błonnik: 19,55 g
Sód: 3,37 g

29.05.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	<i>alergeny</i>
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, 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>
Jajko gotowane (1)	jaja
Sos włoski (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Schab z kija (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2430 kcal

Białka: 96,19 g

Tłuszcze: 70,97 g

Tłuszcze nasycone: 22,2 g

Węglowodany: 351,81 g

w tym cukry: 116,4 g

Błonnik: 37,06 g

Sód: 3,01 g