

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

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

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)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (150)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)		Mandarynka (1)		Jabłko (1)		Gruszka (1)		Ketchup (15)	
<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>	<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>	<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>	<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>	<b>obiad</b>	<b>alergeny</b>
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 (450)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja	Pierś z kurczaka duszona (60)		Kotlet z kaszy jaglanej (90)	jaja, mleko	Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler	Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
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 (150)	
Kompot (250)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250ml)	
<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>	<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>	<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>	<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>	<b>kolacja</b>	<b>alergeny</b>
Jajko gotowane (1)	jaja	Woda z cytryną (250)		Kompot (250)		Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja	Ser żółty (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)		Salatka z serem feta (250g)	mleko	Kurczak pieczony z pieca (160)		Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rama (1)		Kiełbasa drobiowa (40)		Surówka z kapusty czerwonej (120)		Rama (1)		Pomidor (60)	
Pomidor (60)		Rama (1)		Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Mandarynka (1)	
								Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
<b>Wartość energetyczna: 2155 kcal</b>		<b>Wartość energetyczna: 1808 kcal</b>		<b>Wartość energetyczna: 2646 kcal</b>		<b>Wartość energetyczna: 2462 kcal</b>		<b>Wartość energetyczna: 2258 kcal</b>	
<b>Białka: 105,35 g</b>		<b>Białka: 80,92 g</b>		<b>Białka: 135,22 g</b>		<b>Białka: 100,86 g</b>		<b>Białka: 117,56 g</b>	
<b>Tłuszcze: 63,11 g</b>		<b>Tłuszcze: 55,82 g</b>		<b>Tłuszcze: 106,09 g</b>		<b>Tłuszcze: 55,69 g</b>		<b>Tłuszcze: 83,33 g</b>	
<b>Tłuszcze nasycone: 21,26 g</b>		<b>Tłuszcze nasycone: 15,29 g</b>		<b>Tłuszcze nasycone: 32,05 g</b>		<b>Tłuszcze nasycone: 15,39 g</b>		<b>Tłuszcze nasycone: 29,63 g</b>	
<b>Węglowodany: 298,98 g</b>		<b>Węglowodany: 237,46 g</b>		<b>Węglowodany: 302,65 g</b>		<b>Węglowodany: 354,37 g</b>		<b>Węglowodany: 257,42 g</b>	
<b>w tym cukry: 57,02 g</b>		<b>w tym cukry: 59,06 g</b>		<b>w tym cukry: 63,55 g</b>		<b>w tym cukry: 75,03 g</b>		<b>w tym cukry: 72,25 g</b>	
<b>Błonnik: 32,23 g</b>		<b>Błonnik: 24,27 g</b>		<b>Błonnik: 38,29 g</b>		<b>Błonnik: 28,59 g</b>		<b>Błonnik: 27,14 g</b>	
<b>Sód: 2,44 g</b>		<b>Sód: 2,4 g</b>		<b>Sód: 2,04 g</b>		<b>Sód: 3,14 g</b>		<b>Sód: 2,78 g</b>	

