

31.05.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2609 kcal**Białka: 106,09 g****Tłuszcze: 98,98 g****Tłuszcze nasycone: 18,51 g****Węglowodany: 313,49 g****w tym cukry: 84,48 g****Błonnik: 24,76 g****Sód: 2,97 g****1.06.2026**

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z porów (150)	gorczyca
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Ser żółty (40)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2310 kcal**Białka: 105,43 g****Tłuszcze: 72,88 g****Tłuszcze nasycone: 21,94 g****Węglowodany: 321,36 g****w tym cukry: 91,37 g****Błonnik: 23,82 g****Sód: 2,56 g****2.06.2026**

śniadanie	alergeny
Smalec vegetariański (50)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja, mleko
Twaróg (40g)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2215 kcal**Białka: 105,03 g****Tłuszcze: 72,62 g****Tłuszcze nasycone: 16,4 g****Węglowodany: 290,73 g****w tym cukry: 90,81 g****Błonnik: 27,19 g****Sód: 1,66 g****3.06.2026**

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek zielony (40)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, 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
Bufet: Łazanki z kapustą (100)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2136 kcal**Białka: 105,78 g****Tłuszcze: 62,57 g****Tłuszcze nasycone: 19,19 g****Węglowodany: 306,01 g****w tym cukry: 94,27 g****Błonnik: 30,57 g****Sód: 2,21 g****4.06.2026**

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Krem chrzanowy (15)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Schab z kija (40)	
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2642 kcal**Białka: 116,66 g****Tłuszcze: 99,37 g****Tłuszcze nasycone: 29,69 g****Węglowodany: 373,42 g****w tym cukry: 85,21 g****Błonnik: 21,06 g****Sód: 4,35 g**

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

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

5.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rukola (10)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1968 kcal
Białka: 89,83 g
Tłuszcze: 57,48 g
Tłuszcze nasycone: 17,21 g
Węglowodany: 287,63 g
w tym cukry: 89,65 g
Błonnik: 27,3 g
Sód: 2,7 g

6.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2282 kcal
Białka: 88,96 g
Tłuszcze: 57,58 g
Tłuszcze nasycone: 17,69 g
Węglowodany: 358,23 g
w tym cukry: 113,18 g
Błonnik: 30,55 g
Sód: 2,07 g

7.06.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2609 kcal
Białka: 116,79 g
Tłuszcze: 111,27 g
Tłuszcze nasycone: 16,93 g
Węglowodany: 286,53 g
w tym cukry: 93,09 g
Błonnik: 28,39 g
Sód: 2,05 g

8.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z papryką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2159 kcal
Białka: 99,98 g
Tłuszcze: 71,17 g
Tłuszcze nasycone: 20,21 g
Węglowodany: 289,36 g
w tym cukry: 92,21 g
Błonnik: 25,09 g
Sód: 3,38 g

9.06.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa grysikowa (450)	gluten, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Leczo z cukini (200)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2404 kcal
Białka: 101,12 g
Tłuszcze: 93,43 g
Tłuszcze nasycone: 22,8 g
Węglowodany: 298,83 g
w tym cukry: 111,03 g
Błonnik: 23,72 g
Sód: 2,44 g