

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

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

31.05.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twaróg (40g)	mleko
Salata zielona (10g)	
Ketchup (15)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Herbata ekspresowa (250)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka z marchwi (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: kiwi (1)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2599 kcal

Białka: 102,95 g

Tłuszcze: 96,63 g

Tłuszcze nasycone: 20,76 g

Węglowodany: 290,84 g

w tym cukry: 89,66 g

Błonnik: 23,78 g

Sód: 1,82 g

1.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
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
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Salata zielona (50)	mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Kluski na parze (2)	gluten, jaja, mleko
Ser żółty (40)	mleko
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2146 kcal

Białka: 92,04 g

Tłuszcze: 59,72 g

Tłuszcze nasycone: 23,61 g

Węglowodany: 319,96 g

w tym cukry: 80,33 g

Błonnik: 15,28 g

Sód: 2,13 g

2.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2218 kcal

Białka: 104,29 g

Tłuszcze: 66,63 g

Tłuszcze nasycone: 17,25 g

Węglowodany: 283,07 g

w tym cukry: 95,96 g

Błonnik: 23,6 g

Sód: 1,66 g

3.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Salata zielona (10g)	
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Posilek nocny: pomarańcza (1)	
Herbata ekspresowa (250ml)	

Wartość energetyczna: 2166 kcal

Białka: 109,88 g

Tłuszcze: 54,15 g

Tłuszcze nasycone: 15,68 g

Węglowodany: 313,74 g

w tym cukry: 100,25 g

Błonnik: 30,19 g

Sód: 1,86 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
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Surówka z marchwi (150)	
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 (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posilek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2527 kcal

Białka: 108,1 g

Tłuszcze: 84,12 g

Tłuszcze nasycone: 27,04 g

Węglowodany: 312,77 g

w tym cukry: 92 g

Błonnik: 24,93 g

Sód: 3,33 g

5.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rukola (10)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko

Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieloną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250g)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2237 kcal

Białka: 91,54 g

Tłuszcze: 46,84 g

Tłuszcze nasycone: 20,36 g

Węglowodany: 332,77 g

w tym cukry: 109,6 g

Błonnik: 24,69 g

Sód: 1,57 g

6.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos pietruszkowy (60)	gluten, mleko

Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieloną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Salátka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2403 kcal

Białka: 91,1 g

Tłuszcze: 61,83 g

Tłuszcze nasycone: 19,45 g

Węglowodany: 362,32 g

w tym cukry: 108 g

Błonnik: 27,8 g

Sód: 1,98 g

7.06.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40g)	mleko
Salata zielona (10g)	
Ketchup (15)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler

Ziemniaki gotowane z zieloną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja

Wartość energetyczna: 2571 kcal

Białka: 115,24 g

Tłuszcze: 96,34 g

Tłuszcze nasycone: 18,95 g

Węglowodany: 293,65 g

w tym cukry: 93,74 g

Błonnik: 27,07 g

Sód: 2,11 g

8.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
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
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka wielowarzywna (150)	seler

Ziemniaki gotowane z zieloną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Jaglanka z dynią (200)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2097 kcal

Białka: 96,27 g

Tłuszcze: 55,11 g

Tłuszcze nasycone: 19,65 g

Węglowodany: 353,56 g

w tym cukry: 102,65 g

Błonnik: 29,99 g

Sód: 2,32 g

9.06.2026**śniadanie** | *alergeny*

Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad | *alergeny*

Zupa grysikowa (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Cukinia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja | *alergeny*

Sałátka caprese (100)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 1986 kcal**Białka: 95,14 g****Tłuszcze: 47,45 g****Tłuszcze nasycone: 15,58 g****Węglowodany: 280,68 g****w tym cukry: 101,66 g****Błonnik: 15,07 g****Sód: 1,79 g**