

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

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

31.05.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Ketchup (15)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	

Wartość energetyczna: 2094 kcal
Białka: 101,17 g
Tłuszcze: 83,64 g
Tłuszcze nasycone: 17,58 g
Węglowodany: 231,36 g
w tym cukry: 66,42 g
Błonnik: 27,64 g
Sód: 1,84 g

1.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z serem feta (250g)	mleko
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1863 kcal
Białka: 87,57 g
Tłuszcze: 67,18 g
Tłuszcze nasycone: 23,28 g
Węglowodany: 231,31 g
w tym cukry: 55,12 g
Błonnik: 22,32 g
Sód: 2,74 g

2.06.2026

śniadanie	alergeny
Smalec vegetariański (50)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2000 kcal
Białka: 100,53 g
Tłuszcze: 66,21 g
Tłuszcze nasycone: 15,65 g
Węglowodany: 243,5 g
w tym cukry: 60,87 g
Błonnik: 27,89 g
Sód: 1,76 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)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	
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
Kurczak pieczony z pieca (160)	
Salatka z ogórka konserwowego (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2509 kcal
Białka: 141,91 g
Tłuszcze: 92,62 g
Tłuszcze nasycone: 22,09 g
Węglowodany: 284,29 g
w tym cukry: 60,71 g
Błonnik: 35,58 g
Sód: 2,74 g

4.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	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 razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1699 kcal
Białka: 88,5 g
Tłuszcze: 50,85 g
Tłuszcze nasycone: 17,01 g
Węglowodany: 214,75 g
w tym cukry: 48,12 g
Błonnik: 20,1 g
Sód: 2,67 g

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

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

5.06.2026		6.06.2026		7.06.2026		8.06.2026		9.06.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko	Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko	Kiełbaski białe (100)		Twaróg z papryką (40)	mleko	Hummus z ciecierzycy (50)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Szynka "bianka" (40)		Twaróg (40g)	mleko	Szynka łopatkowa (40)	gluten	Ser mozzarella (40)	mleko
Rukola (10)		Papryka świeża (50)		Rzodkiew biała (50g)	mleko	Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)	
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (150)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	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)	
Jabłko (1)		Gruszka (1)		Ketchup (15)		Jabłko (1)		Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja	Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja	Rosół z makaronem (450)	gluten, seler, soja	Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa grysikowa (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler	Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler	Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja	Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z kapusty kiszonej (150)		Sos cebulowy (60)	gluten, mleko	Salatka z kapusty czerwonej (150)		Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko	Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko	Ćwikła (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Surówka wielowarzywna (150)	seler	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250ml)		Kasza pęczak (150)	gluten	Woda z cytryną (250)	
Kompot (250)		kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
kolacja	alergeny	Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja	Jajko gotowane (1)	jaja	Pieczona pierś z kurczaka (95)		Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Papryka nadziewana (130)	jaja, seler	Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Salatka z ogórka konserwowego (120)	gorczyca	Twaróg (40g)	mleko
Ser mozzarella (40)	mleko	Rama (1)		Pomidor (60)		Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten
Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Rama (1)	
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)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Mandarynka (1)		Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko		
				Posiłek nocny: kefir (1)	mleko				
Wartość energetyczna: 2113 kcal		Wartość energetyczna: 2277 kcal		Wartość energetyczna: 2125 kcal		Wartość energetyczna: 1973 kcal		Wartość energetyczna: 2028 kcal	
Białka: 109,12 g		Białka: 90,92 g		Białka: 111,23 g		Białka: 106,7 g		Białka: 106,37 g	
Tłuszcze: 62,14 g		Tłuszcze: 56,23 g		Tłuszcze: 81,74 g		Tłuszcze: 63,08 g		Tłuszcze: 67,32 g	
Tłuszcze nasycone: 23,78 g		Tłuszcze nasycone: 16,99 g		Tłuszcze nasycone: 16,58 g		Tłuszcze nasycone: 16,99 g		Tłuszcze nasycone: 19,74 g	
Węglowodany: 258,19 g		Węglowodany: 347,11 g		Węglowodany: 235,78 g		Węglowodany: 251,59 g		Węglowodany: 241,16 g	
w tym cukry: 48,19 g		w tym cukry: 80,77 g		w tym cukry: 70,13 g		w tym cukry: 61,31 g		w tym cukry: 65,93 g	
Błonnik: 31,97 g		Błonnik: 33,4 g		Błonnik: 25,94 g		Błonnik: 27,91 g		Błonnik: 26,72 g	
Sód: 2,7 g		Sód: 2,26 g		Sód: 1,63 g		Sód: 3 g		Sód: 2,2 g	