

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

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

30.06.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Salata zielona (10g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem	dwutlenek siarki
(450)	
	mleko, seler,
	soja
Schab duszony w	seler
jarzynach (60)	
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z	
zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twarożek z jogurtem	mleko
(40g)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa	
(250ml)	
Nektarynka (1)	
Wartość energetyczna: 2164 kcal	
Białka: 102,32 g	
Tłuszcze: 59,19 g	
Tłuszcze nasycone: 20,37 g	
Węglowodany: 276,81 g	
w tym cukry: 86,97 g	
Błonnik: 19,19 g	
Sód: 1,69 g	

1.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z	gluten, seler,
ziemniakami (450)	soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko,
	seler, soja
Marchew gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z	
zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa	
(250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	
Wartość energetyczna: 2095 kcal	
Białka: 100,01 g	
Tłuszcze: 55,87 g	
Tłuszcze nasycone: 18,75 g	
Węglowodany: 271,08 g	
w tym cukry: 84,63 g	
Błonnik: 25,86 g	
Sód: 2,02 g	

2.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja,
	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
zupa brokułowa z zacierką	gluten, jaja,
(450)	seler, soja
Pulpet mięsny gotowany	gluten, jaja,
(90)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z	
zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z twarogiem	gluten, mleko
(240)	
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rukola (10)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Wartość energetyczna: 2547 kcal	
Białka: 105,06 g	
Tłuszcze: 66,01 g	
Tłuszcze nasycone: 19,99 g	
Węglowodany: 385,83 g	
w tym cukry: 116,78 g	
Błonnik: 25,4 g	
Sód: 2,53 g	

3.07.2026

śniadanie	alergeny
Twarożek z jogurtem	mleko
(40g)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane	gluten, mleko
(120g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z	dwutlenek siarki
kaszą jaglaną (450)	i siarczany, seler
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Cukinia gotowana (150)	
Sos koperkowo-	dwutlenek siarki
pomidorowy (60)	i siarczany,
	gluten, mleko
Ziemniaki gotowane z	
zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca,
	mleko, orzechy
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane	gluten
(120g)	
Herbata ekspresowa	
(250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka	
(1)	
Wartość energetyczna: 1994 kcal	
Białka: 92,94 g	
Tłuszcze: 45,35 g	
Tłuszcze nasycone: 15,01 g	
Węglowodany: 276,3 g	
w tym cukry: 94,62 g	
Błonnik: 22,08 g	
Sód: 1,49 g	

4.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja,
	mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Rukola (5)	
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane	gluten, mleko
(100g)	
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z	gluten, seler,
ziemniakami (450)	soja
Pierś z kurczaka duszona	
(60)	
Sos curry (60)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka	mleko, seler
(150)	
Ziemniaki gotowane z	
zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy	gluten,
(200)	gorczyca, jaja,
	mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane	gluten
(150g)	
Herbata ekspresowa	
(250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	
Wartość energetyczna: 2609 kcal	
Białka: 100,92 g	
Tłuszcze: 76,26 g	
Tłuszcze nasycone: 25,38 g	
Węglowodany: 348,91 g	
w tym cukry: 98,75 g	
Błonnik: 32,02 g	
Sód: 2,56 g	

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

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

5.07.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twarożek z jogurtem (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
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2592 kcal
Białka: 114,66 g
Tłuszcze: 100,15 g
Tłuszcze nasycone: 23,39 g
Węglowodany: 290,3 g
w tym cukry: 96,74 g
Błonnik: 25,79 g
Sód: 1,79 g

6.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (200)	gluten, mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2351 kcal
Białka: 99,57 g
Tłuszcze: 70,77 g
Tłuszcze nasycone: 26,7 g
Węglowodany: 340,84 g
w tym cukry: 103,11 g
Błonnik: 29,71 g
Sód: 2,55 g

7.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Dynia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2239 kcal
Białka: 109,19 g
Tłuszcze: 54 g
Tłuszcze nasycone: 15,3 g
Węglowodany: 313,18 g
w tym cukry: 87,12 g
Błonnik: 21,84 g
Sód: 1,54 g

8.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 1911 kcal
Białka: 75,88 g
Tłuszcze: 49,42 g
Tłuszcze nasycone: 14,3 g
Węglowodany: 277,75 g
w tym cukry: 91,18 g
Błonnik: 33,92 g
Sód: 1,94 g

9.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Rukola (5)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rukola (10)	
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2349 kcal
Białka: 102,88 g
Tłuszcze: 58,79 g
Tłuszcze nasycone: 20,23 g
Węglowodany: 356,09 g
w tym cukry: 112,22 g
Błonnik: 26,51 g
Sód: 2,51 g