

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

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

30.06.2026

| śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | alergeny                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Smalec wegetariański (50)                                                                                                                                                                                                                         |                                                          |
| Szynka konserwowa (40g)                                                                                                                                                                                                                           | gluten, soja                                             |
| Papryka świeża (50)                                                                                                                                                                                                                               |                                                          |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                          |                                                          |
| Pieczywo razowe (100)                                                                                                                                                                                                                             | gluten                                                   |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |
| Nektarynka (1)                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |
| obiad                                                                                                                                                                                                                                             | alergeny                                                 |
| Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (450)                                                                                                                                                                                           | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja |
| Schab duszony w jarzynach (60)                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |
| Mizeria (150)                                                                                                                                                                                                                                     | mleko                                                    |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)                                                                                                                                                                                                              |                                                          |
| Woda z cytryną (250)                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |
| kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | alergeny                                                 |
| Pieczeń beskidzka (60)                                                                                                                                                                                                                            | gluten, jaja                                             |
| Twarożek z jogurtem (40g)                                                                                                                                                                                                                         | mleko                                                    |
| Pomidor (60)                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |
| Pieczywo razowe (100)                                                                                                                                                                                                                             | gluten                                                   |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                          |                                                          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |
| Posiłek nocny: kefir (1)                                                                                                                                                                                                                          | mleko                                                    |
| <b>Wartość energetyczna: 1903 kcal</b><br><b>Białka: 96,01 g</b><br><b>Tłuszcze: 52,73 g</b><br><b>Tłuszcze nasycone: 16,44 g</b><br><b>Węglowodany: 240,04 g</b><br><b>w tym cukry: 60,69 g</b><br><b>Błonnik: 22,05 g</b><br><b>Sód: 1,73 g</b> |                                                          |

1.07.2026

| śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | alergeny                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Twaróg (40)                                                                                                                                                                                                                                       | mleko                      |
| Szynka drobiowa (40)                                                                                                                                                                                                                              | gluten, mleko              |
| Ogórek zielony (60)                                                                                                                                                                                                                               |                            |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                          |                            |
| Pieczywo razowe (80)                                                                                                                                                                                                                              | gluten                     |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                     |                            |
| Kiwi (1szt)                                                                                                                                                                                                                                       |                            |
| obiad                                                                                                                                                                                                                                             | alergeny                   |
| Zupa koperkowa 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)                                                                                                                                                                                                                    |                            |
| Surówka z kapusty czerwonej (120)                                                                                                                                                                                                                 |                            |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                          |                            |
| Pieczywo razowe (80)                                                                                                                                                                                                                              | gluten                     |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                     |                            |
| Posiłek nocny: serek wiejski (1)                                                                                                                                                                                                                  | mleko                      |
| <b>Wartość energetyczna: 2331 kcal</b><br><b>Białka: 141,43 g</b><br><b>Tłuszcze: 95,67 g</b><br><b>Tłuszcze nasycone: 25,04 g</b><br><b>Węglowodany: 237,12 g</b><br><b>w tym cukry: 47,4 g</b><br><b>Błonnik: 31,54 g</b><br><b>Sód: 2,14 g</b> |                            |

2.07.2026

| śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | alergeny                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Pasta jajeczna (50)                                                                                                                                                                                                                                | gorczyca, jaja, mleko     |
| Szynka konserwowa (40g)                                                                                                                                                                                                                            | gluten, soja              |
| Pomidor (60)                                                                                                                                                                                                                                       |                           |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                           |                           |
| Pieczywo razowe (100)                                                                                                                                                                                                                              | gluten                    |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                      |                           |
| Jabłko (1)                                                                                                                                                                                                                                         |                           |
| obiad                                                                                                                                                                                                                                              | alergeny                  |
| zupa brokułowa z zacierką (450)                                                                                                                                                                                                                    | gluten, jaja, seler, soja |
| Pulpet mięsny gotowany (90)                                                                                                                                                                                                                        | gluten, jaja, seler       |
| Salatka z buraczków (150)                                                                                                                                                                                                                          |                           |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)                                                                                                                                                                                                               |                           |
| Woda z cytryną (250)                                                                                                                                                                                                                               |                           |
| kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | alergeny                  |
| Salatka z kurczakiem (120g)                                                                                                                                                                                                                        | gorczyca, mleko           |
| Ser mozzarella (40)                                                                                                                                                                                                                                | mleko                     |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                           |                           |
| Pieczywo razowe (100)                                                                                                                                                                                                                              | gluten                    |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                      |                           |
| Posiłek nocny: kefir (1)                                                                                                                                                                                                                           | mleko                     |
| <b>Wartość energetyczna: 2061 kcal</b><br><b>Białka: 100,62 g</b><br><b>Tłuszcze: 67,44 g</b><br><b>Tłuszcze nasycone: 20,27 g</b><br><b>Węglowodany: 258,37 g</b><br><b>w tym cukry: 81,96 g</b><br><b>Błonnik: 27,19 g</b><br><b>Sód: 2,14 g</b> |                           |

3.07.2026

| śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | alergeny                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Twarożek z jogurtem (40g)                                                                                                                                                                                                                         | mleko                                       |
| Jajko gotowane (1)                                                                                                                                                                                                                                | jaja                                        |
| Papryka świeża (50)                                                                                                                                                                                                                               |                                             |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |
| Pieczywo razowe (100)                                                                                                                                                                                                                             | gluten                                      |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Salata zielona (5)                                                                                                                                                                                                                                |                                             |
| Nektarynka (1)                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |
| obiad                                                                                                                                                                                                                                             | alergeny                                    |
| Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)                                                                                                                                                                                                           | dwutlenek siarki i siarczany, seler         |
| Ryba gotowana (80g)                                                                                                                                                                                                                               | ryby, seler                                 |
| Surówka z kapusty kiszzonej (150)                                                                                                                                                                                                                 |                                             |
| Sos koperkowo-pomidorowy (60)                                                                                                                                                                                                                     | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)                                                                                                                                                                                                              |                                             |
| Kompot (250)                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |
| kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | alergeny                                    |
| Kalafior zapiekany z serem (200)                                                                                                                                                                                                                  | jaja, mleko                                 |
| Szynka pieprzowa (40)                                                                                                                                                                                                                             | soja                                        |
| Rama (1)                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |
| Pieczywo razowe (80)                                                                                                                                                                                                                              | gluten                                      |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                                                                                                                                                                                                                     |                                             |
| Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)                                                                                                                                                                                                             | mleko                                       |
| <b>Wartość energetyczna: 1816 kcal</b><br><b>Białka: 98,76 g</b><br><b>Tłuszcze: 56,04 g</b><br><b>Tłuszcze nasycone: 18,03 g</b><br><b>Węglowodany: 204,93 g</b><br><b>w tym cukry: 38,29 g</b><br><b>Błonnik: 26,39 g</b><br><b>Sód: 2,32 g</b> |                                             |

4.07.2026

| śniadanie                            | alergeny                            |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Pasta z brokułów (50)                | gorczyca, jaja, mleko               |
| Ser żółty (40)                       | mleko                               |
| Rukola (5)                           |                                     |
| Ogórek kiszony (60)                  | gorczyca                            |
| Pieczywo razowe (150)                | gluten                              |
| Rama (1)                             |                                     |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |                                     |
| Gruszka (1)                          |                                     |
| obiad                                | alergeny                            |
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)  | gluten, seler, soja                 |
| Pierś z kurczaka duszona (60)        |                                     |
| Sos paprykowy (60)                   | dwutlenek siarki i siarczany, mleko |
| Surówka z selera i jabłka (150)      | mleko, seler                        |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) |                                     |
| Woda z cytryną (250)                 |                                     |
| kolacja                              | alergeny                            |
| Salatka z ryżu i kukurydzy (200)     | gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja |
| Kiełbasa krakowska (40)              |                                     |
| Rama (1)                             |                                     |
| Pieczywo razowe (100)                | gluten                              |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |                                     |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)  | mleko                               |

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

Wartość energetyczna: 2450 kcal  
Białka: 102,95 g  
Tłuszcze: 72,5 g  
Tłuszcze nasycone: 24,07 g  
Węglowodany: 317,94 g  
w tym cukry: 65,91 g  
Błonnik: 34,57 g  
Sód: 3,04 g

| 5.07.2026                            |               |          |
|--------------------------------------|---------------|----------|
| śniadanie                            |               | alergeny |
| Kielbaski białe (100)                |               |          |
| Twarożek z jogurtem (40g)            | mleko         |          |
| Rzodkiew biała (50g)                 | mleko         |          |
| Rama (1)                             |               |          |
| Pieczywo razowe (100)                | gluten        |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |               |          |
| Ketchup (15)                         |               |          |
| Jabłko (1)                           |               |          |
| obiad                                |               | alergeny |
| Rosół z makaronem (450)              | gluten, seler |          |
| Kurczak duszony w jarzynach (90g)    | seler         |          |
| Salatka z kapusty czerwonej (150)    |               |          |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) |               |          |
| Kompot (250ml)                       |               |          |
| kolacja                              |               | alergeny |
| Jajko gotowane (1)                   | jaja          |          |
| Szynka drobiowa (40)                 | gluten, mleko |          |
| Papryka świeża (50)                  |               |          |
| Rama (1)                             |               |          |
| Pieczywo razowe (100)                | gluten        |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |               |          |
| Brzoskwinia (1)                      |               |          |
| Posiłek nocny: kefir (1)             | mleko         |          |

Wartość energetyczna: 2160 kcal  
Białka: 112,28 g  
Tłuszcze: 82,29 g  
Tłuszcze nasycone: 16,58 g  
Węglowodany: 244,81 g  
w tym cukry: 76,28 g  
Błonnik: 28,76 g  
Sód: 1,76 g

| 6.07.2026                            |                     |          |
|--------------------------------------|---------------------|----------|
| śniadanie                            |                     | alergeny |
| Twaróg z rzodkiewką (40)             | mleko               |          |
| Szynka łopatkowa (40)                | gluten              |          |
| Ogórek zielony (60)                  |                     |          |
| Rama (1)                             |                     |          |
| Pieczywo razowe (100)                | gluten              |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |                     |          |
| Nektarynka (1)                       |                     |          |
| obiad                                |                     | alergeny |
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450) | gluten, seler, soja |          |
| Pulpet drobiowy duszony (90)         | gluten, jaja        |          |
| Sos z suszonych pomidorów (60)       | gluten, mleko       |          |
| Surówka z selera i jabłka (150)      | mleko, seler        |          |
| Kasza jęczmienna (150g)              | gluten              |          |
| Kompot (250)                         |                     |          |
| kolacja                              |                     | alergeny |
| Salatka z kurczakiem (120g)          | gorczyca, mleko     |          |
| Ser żółty (40)                       | mleko               |          |
| Rama (1)                             |                     |          |
| Pieczywo razowe (100)                | gluten              |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |                     |          |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)  | mleko               |          |

Wartość energetyczna: 1909 kcal  
Białka: 100,81 g  
Tłuszcze: 59,35 g  
Tłuszcze nasycone: 23,66 g  
Węglowodany: 247,6 g  
w tym cukry: 46,02 g  
Błonnik: 27,42 g  
Sód: 2,7 g

| 7.07.2026                              |                     |          |
|----------------------------------------|---------------------|----------|
| śniadanie                              |                     | alergeny |
| Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)  | jaja, mleko, ryby   |          |
| Szynka z indyka (40)                   | seler, soja         |          |
| Papryka świeża (50)                    |                     |          |
| Rukola (5)                             |                     |          |
| Rama (1)                               |                     |          |
| Pieczywo razowe (100)                  | gluten              |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)          |                     |          |
| Kiwi (1szt)                            |                     |          |
| obiad                                  |                     | alergeny |
| Krupnik (450)                          | gluten, seler, soja |          |
| Schab duszony w jarzynach (60)         | seler               |          |
| Surówka z kapusty pekińskiej III (150) |                     |          |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)   |                     |          |
| Woda z cytryną (250)                   |                     |          |
| kolacja                                |                     | alergeny |
| Pasztet drobiowy domowy (60)           | gluten, jaja        |          |
| Twaróg (40)                            | mleko               |          |
| Pomidor (60)                           |                     |          |
| Pieczywo razowe (100)                  | gluten              |          |
| Rama (1)                               |                     |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)          |                     |          |
| Posiłek nocny: kefir (1)               | mleko               |          |

Wartość energetyczna: 1942 kcal  
Białka: 105,89 g  
Tłuszcze: 55,14 g  
Tłuszcze nasycone: 15,11 g  
Węglowodany: 241,01 g  
w tym cukry: 57,64 g  
Błonnik: 24,54 g  
Sód: 1,82 g

| 8.07.2026                         |                                                          |          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|----------|
| śniadanie                         |                                                          | alergeny |
| Twaróg (40)                       | mleko                                                    |          |
| Szynka drobiowa (40)              | gluten, mleko                                            |          |
| Pomidor (60)                      |                                                          |          |
| Rama (1)                          |                                                          |          |
| Pieczywo razowe (80)              | gluten                                                   |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)     |                                                          |          |
| Melon (150)                       |                                                          |          |
| obiad                             |                                                          | alergeny |
| Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450) | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja |          |
| Gulasz wegetariański (110g)       | dwutlenek siarki i siarczany, mleko                      |          |
| Surówka z białej rzodkwi (150)    | gorczyca, jaja, mleko                                    |          |
| Kasza gryczana (150)              |                                                          |          |
| Kompot (250)                      |                                                          |          |
| kolacja                           |                                                          | alergeny |
| Pieczona pierś z kurczaka (95)    | gorczyca                                                 |          |
| Surówka z kapusty białej (120)    |                                                          |          |
| Rama (1)                          |                                                          |          |
| Pieczywo razowe (80)              | gluten                                                   |          |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)     |                                                          |          |
| Posiłek nocny: serek wiejski (1)  | mleko                                                    |          |

Wartość energetyczna: 1882 kcal  
Białka: 113,28 g  
Tłuszcze: 60,66 g  
Tłuszcze nasycone: 16,67 g  
Węglowodany: 241,87 g  
w tym cukry: 49,3 g  
Błonnik: 37,18 g  
Sód: 2,6 g

9.07.2026

| śniadanie                                           | alergeny     |
|-----------------------------------------------------|--------------|
| Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)             | mleko        |
| Ser żółty (40)                                      |              |
| Ogórek zielony (60)                                 |              |
| Rukola (5)                                          |              |
| Rama (1)                                            | gluten       |
| Pieczywo razowe (100)                               |              |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                       |              |
| Jabłko (1)                                          |              |
| obiad                                               | alergeny     |
| Zupa jarzynowa (450)                                | seler, soja  |
| Zraz mielony duszony (90)                           | gluten, jaja |
| Salatka z buraczków (150)                           |              |
| Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)                |              |
| Woda z cytryną (250)                                |              |
| kolacja                                             | alergeny     |
| Papryka nadziewana (130)                            | jaja, seler  |
| Szynka z indyka (40)                                | seler, soja  |
| Rama (1)                                            | gluten       |
| Pieczywo razowe (100)                               |              |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                       |              |
| Posilek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1) | mleko        |

Wartość energetyczna: 2269 kcal  
Białka: 91,13 g  
Tłuszcze: 68,62 g  
Tłuszcze nasycone: 16,71 g  
Węglowodany: 324,33 g  
w tym cukry: 78,05 g  
Błonnik: 40,92 g  
Sód: 2,09 g