

10.07.2026	
śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczyno mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleiną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250)	
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczyno mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: gruszka (1)	
Wartość energetyczna: 2183 kcal	
Białka: 82,24 g	
Tłuszcze: 53,06 g	
Tłuszcze nasycone: 15,66 g	
Węglowodany: 353,45 g	
w tym cukry: 111,43 g	
Błonnik: 28,02 g	
Sód: 2,11 g	

11.07.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleiną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: nektarynka (1)	
Wartość energetyczna: 2229 kcal	
Białka: 101,47 g	
Tłuszcze: 74,6 g	
Tłuszcze nasycone: 19,29 g	
Węglowodany: 287,37 g	
w tym cukry: 87,59 g	
Błonnik: 24,09 g	
Sód: 2,09 g	

12.07.2026	
śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleiną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos wiosenny (60)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczyno mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posilek nocny: jabłko (1)	
Wartość energetyczna: 2723 kcal	
Białka: 107,95 g	
Tłuszcze: 100,19 g	
Tłuszcze nasycone: 29,75 g	
Węglowodany: 316,49 g	
w tym cukry: 94,31 g	
Błonnik: 28,26 g	
Sód: 2,85 g	

13.07.2026	
śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z porów (150)	gorczyca
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Brzoskwinia - posilek nocny (1)	
Wartość energetyczna: 2063 kcal	
Białka: 96,27 g	
Tłuszcze: 66,98 g	
Tłuszcze nasycone: 19,65 g	
Węglowodany: 285,57 g	
w tym cukry: 84,96 g	
Błonnik: 28,71 g	
Sód: 2,43 g	

14.07.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwtlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Roszpinka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleiną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1szt)	
Pieczyno mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: kiwi (1)	
Wartość energetyczna: 2301 kcal	
Białka: 103,47 g	
Tłuszcze: 81,32 g	
Tłuszcze nasycone: 19,32 g	
Węglowodany: 291,72 g	
w tym cukry: 99,35 g	
Błonnik: 26,43 g	
Sód: 1,79 g	

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

15.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej (400)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Bigos wegetariański (400)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, soja
Poledwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2067 kcal
Białka: 104,22 g
Tłuszcze: 60,76 g
Tłuszcze nasycone: 16,32 g
Węglowodany: 302,25 g
w tym cukry: 102,48 g
Błonnik: 35,97 g
Sód: 2,21 g

16.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Marmolada (15)	
Roszkponka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka sezonowa (120)	
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2155 kcal
Białka: 88,12 g
Tłuszcze: 65,94 g
Tłuszcze nasycone: 15,87 g
Węglowodany: 309,21 g
w tym cukry: 86,9 g
Błonnik: 19,43 g
Sód: 2,63 g

17.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z selera z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2228 kcal
Białka: 108,74 g
Tłuszcze: 69,74 g
Tłuszcze nasycone: 19,31 g
Węglowodany: 317,63 g
w tym cukry: 100,43 g
Błonnik: 35,15 g
Sód: 2,34 g

18.07.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z szynki (100)	
Twaróg (40)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2264 kcal
Białka: 98,02 g
Tłuszcze: 73,15 g
Tłuszcze nasycone: 21,46 g
Węglowodany: 298,48 g
w tym cukry: 95,39 g
Błonnik: 22,94 g
Sód: 2,48 g

19.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Dip ogórkowy (60)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2386 kcal
Białka: 105,73 g
Tłuszcze: 81,03 g
Tłuszcze nasycone: 19,47 g
Węglowodany: 289,71 g
w tym cukry: 93,16 g
Błonnik: 25,67 g
Sód: 2,37 g