

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

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

10.07.2026		11.07.2026		12.07.2026		13.07.2026		14.07.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)		Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko	Parówki z cielęciną (90)	gluten	Szynka z indyka (40)	seler, soja	Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany,
Ser mozzarella (40)	mleko	Polędwica drobiowa (40)	gluten	Twaróg (40g)	mleko	Ser mozzarella (40)	mleko		gorczyca, jaja,
Papryka świeża (50)		Pomidor (60)		Ketchup (15)		Papryka świeża (50)			mleko, ryby
Rama (1)		Rukola (5)		Rzodkiew biała (50g)	mleko	Rukola (5)		Jajko gotowane (1)	jaja
Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Jabłko (1)		Rama (1)		Pomidor (60)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo razowe (150)	gluten	Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Roszpinka (5)	
Salata zielona (5)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Rama (1)	
Gruszka (1)		Nektarynka (1)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Brzoskwinia (1)		Pieczywo graham (100)	gluten
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja	Rosół z makaronem (450)	gluten, seler	Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Kiwi (1szt)	
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler	Pierś z kurczaka duszona (60)		Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja	obiad	alergeny
		Mizeria (150)	mleko	Salatka z kapusty czerwonej (150)		Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko	Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Surówka z kapusty kiszonej (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Surówka z porów (150)	gorczyca	Schab pieczony (60)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250ml)		Kasza gryczana (150)		Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Kompot (250)		kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	Kompot (250)		Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
kolacja	alergeny	Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler	Jajko gotowane (1)	jaja	Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Salatka z serem feta (250g)	mleko	Kielbasa krakowska (40)		Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Szynka pieprzowa (40)	soja	Woda z cytryną (250)	
Szynka pieprzowa (40)	soja	Rama (1)		Pomidor (60)		Rama (1)		kolacja	alergeny
Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Kurczak pieczony z pieca (160)	
Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Surówka z marchwi (120g)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko			Kiwi (1szt)		Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Rama (1)	
		Wartość energetyczna: 2147 kcal		Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko			Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Wartość energetyczna: 1890 kcal		Białka: 100,47 g		Wartość energetyczna: 2094 kcal		Wartość energetyczna: 1806 kcal		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Białka: 90,08 g		Tłuszcze: 56,64 g		Białka: 100,84 g		Białka: 85,9 g			
Tłuszcze: 60,28 g		Tłuszcze nasycone: 13,79 g		Tłuszcze: 80,49 g		Tłuszcze: 61,05 g		Wartość energetyczna: 2458 kcal	
Tłuszcze nasycone: 19,51 g		Węglowodany: 272,06 g		Tłuszcze nasycone: 26,24 g		Tłuszcze nasycone: 16,2 g		Białka: 128,64 g	
Węglowodany: 246,03 g		w tym cukry: 51,5 g		Węglowodany: 242,14 g		Węglowodany: 234,66 g		Tłuszcze: 107,27 g	
w tym cukry: 58,71 g		Błonnik: 25,62 g		w tym cukry: 73,48 g		w tym cukry: 38,14 g		Tłuszcze nasycone: 24,68 g	
Błonnik: 28,39 g		Sód: 2,07 g		Błonnik: 28,48 g		Błonnik: 29,27 g		Węglowodany: 232,19 g	
Sód: 2,6 g				Sód: 2,4 g		Sód: 2,35 g		w tym cukry: 64,35 g	
								Błonnik: 29,81 g	
								Sód: 1,89 g	

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

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

15.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (450)	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
Salatka sezonowa (120)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1866 kcal
Białka: 103,2 g
Tłuszcze: 61,27 g
Tłuszcze nasycone: 18,59 g
Węglowodany: 232,88 g
w tym cukry: 51,63 g
Błonnik: 28,04 g
Sód: 1,95 g

16.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Roszkponka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Cukinia nadziewana (130)	seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2064 kcal
Białka: 90,66 g
Tłuszcze: 58,36 g
Tłuszcze nasycone: 14,91 g
Węglowodany: 249,24 g
w tym cukry: 53,99 g
Błonnik: 20,17 g
Sód: 2,21 g

17.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Salata zielona (5)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z selera z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Pomidor (60)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1877 kcal
Białka: 90,29 g
Tłuszcze: 59,63 g
Tłuszcze nasycone: 21,21 g
Węglowodany: 249,73 g
w tym cukry: 55,63 g
Błonnik: 31,84 g
Sód: 1,98 g

18.07.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z szynki (100)	
Twaróg (40)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Ketchup (15)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Nektarynka (1)	
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 pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2252 kcal
Białka: 102,2 g
Tłuszcze: 77,17 g
Tłuszcze nasycone: 21,25 g
Węglowodany: 273,61 g
w tym cukry: 71,37 g
Błonnik: 25,88 g
Sód: 2,6 g

19.07.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Ser mozzarella (40)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
obiad	<i>alergeny</i>
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	<i>alergeny</i>
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1883 kcal**Białka: 102,14 g****Tłuszcze: 61,9 g****Tłuszcze nasycone: 20,02 g****Węglowodany: 232,27 g****w tym cukry: 66,36 g****Błonnik: 26,67 g****Sód: 1,92 g**