

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

9.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
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 z selera i ogórka kiszzonego (150)	gorczyca, mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja

Wartość energetyczna: 2253 kcal
Białka: 106,21 g
Tłuszcze: 64,72 g
Tłuszcze nasycone: 18,46 g
Węglowodany: 286,55 g
w tym cukry: 89,93 g
Błonnik: 28,41 g
Sód: 2,26 g

10.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby seler, soja
Szynka z indyka (40)	
Roszpodka (5)	
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Gryzik na gęsto (200)	gluten, mleko
Szynka na krawalnicę (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2236 kcal
Białka: 89,1 g
Tłuszcze: 63,98 g
Tłuszcze nasycone: 21,84 g
Węglowodany: 334,17 g
w tym cukry: 105,16 g
Błonnik: 23,28 g
Sód: 1,81 g

11.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2353 kcal
Białka: 110,36 g
Tłuszcze: 76,23 g
Tłuszcze nasycone: 22,19 g
Węglowodany: 303,35 g
w tym cukry: 80,01 g
Błonnik: 19,88 g
Sód: 1,67 g

12.08.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Ketchup (15)	
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
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2502 kcal
Białka: 95,43 g
Tłuszcze: 78,69 g
Tłuszcze nasycone: 13,62 g
Węglowodany: 344,01 g
w tym cukry: 112,94 g
Błonnik: 38,01 g
Sód: 1,75 g

13.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Roszpodka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Salata zielona (50)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Arbuz-positek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2212 kcal
Białka: 94,59 g
Tłuszcze: 54,85 g
Tłuszcze nasycone: 16,21 g
Węglowodany: 314,14 g
w tym cukry: 115,78 g
Błonnik: 20,97 g
Sód: 1,62 g

14.08.2026

śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Rogal (1)	gluten, jaja, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grykiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pomidor (60)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Positek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 1658 kcal
Białka: 87,55 g
Tłuszcze: 32,05 g
Tłuszcze nasycone: 10,98 g
Węglowodany: 244,51 g
w tym cukry: 66,62 g
Błonnik: 20,16 g
Sód: 1,75 g

15.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Roszpodka (5)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Positek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2326 kcal
Białka: 96,45 g
Tłuszcze: 53,24 g
Tłuszcze nasycone: 14,89 g
Węglowodany: 325,6 g
w tym cukry: 104,66 g
Błonnik: 21,97 g
Sód: 2,04 g

16.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Positek nocny: jabłko (1)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2411 kcal
Białka: 103,81 g
Tłuszcze: 74,1 g
Tłuszcze nasycone: 25,73 g
Węglowodany: 324,74 g
w tym cukry: 106,01 g
Błonnik: 27,5 g
Sód: 1,84 g

17.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszkponka (5)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jaglanka z dynią (200)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1822 kcal
Białka: 96,56 g
Tłuszcze: 37,95 g
Tłuszcze nasycone: 12,68 g
Węglowodany: 329,97 g
w tym cukry: 92,18 g
Błonnik: 26,26 g
Sód: 1,6 g

18.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Piers z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1szt)	
Pieczczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 1945 kcal
Białka: 86,38 g
Tłuszcze: 57,37 g
Tłuszcze nasycone: 17,25 g
Węglowodany: 222,75 g
w tym cukry: 83,6 g
Błonnik: 21,24 g
Sód: 1,59 g