

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

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

9.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (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 "bianka" (40)	
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1761 kcal
Białka: 94,3 g
Tłuszcze: 51,64 g
Tłuszcze nasycone: 13,95 g
Węglowodany: 231,8 g
w tym cukry: 58,08 g
Błonnik: 28 g
Sód: 1,83 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)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Śliwka (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Klopsik 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
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1853 kcal
Białka: 87,21 g
Tłuszcze: 62,81 g
Tłuszcze nasycone: 17,4 g
Węglowodany: 235,71 g
w tym cukry: 42,74 g
Błonnik: 23,72 g
Sód: 1,87 g

11.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Melon (150)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2097 kcal
Białka: 108,73 g
Tłuszcze: 79,56 g
Tłuszcze nasycone: 22,21 g
Węglowodany: 235,42 g
w tym cukry: 51,57 g
Błonnik: 24,59 g
Sód: 1,89 g

12.08.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Ketchup (15)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
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
Kurczak pieczony z pieca (160)	
Surówka z porów (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2407 kcal
Białka: 112,29 g
Tłuszcze: 104,11 g
Tłuszcze nasycone: 19,27 g
Węglowodany: 265,99 g
w tym cukry: 73,84 g
Błonnik: 39,17 g
Sód: 1,61 g

13.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Arbuz (350)	

obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2126 kcal
Białka: 108,66 g
Tłuszcze: 68,4 g
Tłuszcze nasycone: 25,33 g
Węglowodany: 253,59 g
w tym cukry: 79,53 g
Błonnik: 22,62 g
Sód: 2,03 g

14.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba po grecku (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby, seler

Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (30)	gluten
Leczo z cukinii (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja

Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1656 kcal
Białka: 78,26 g
Tłuszcze: 60,1 g
Tłuszcze nasycone: 15,57 g
Węglowodany: 206,51 g
w tym cukry: 33,42 g
Błonnik: 26,7 g
Sód: 2,08 g

15.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Roszonka (5)	
Pieczywo razowe (150)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Nektarynka (1)	

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja

Pierś z kurczaka duszona (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja

Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2377 kcal
Białka: 99,92 g
Tłuszcze: 57,88 g
Tłuszcze nasycone: 14,85 g
Węglowodany: 330,84 g
w tym cukry: 93,3 g
Błonnik: 32,22 g
Sód: 2,01 g

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

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

16.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna bez cukru (250)	gluten, mleko
Rukola (5)	
Gruszka (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
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
Posilek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1987 kcal
Białka: 104,09 g
Tłuszcze: 66,17 g
Tłuszcze nasycone: 24,33 g
Węglowodany: 248,59 g
w tym cukry: 76,91 g
Błonnik: 27,14 g
Sód: 1,72 g

17.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Półdewica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Śliwka (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posilek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1906 kcal
Białka: 95,71 g
Tłuszcze: 62,77 g
Tłuszcze nasycone: 16,68 g
Węglowodany: 239,9 g
w tym cukry: 49,39 g
Błonnik: 27,52 g
Sód: 2,12 g

18.08.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Melon (150)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pieczywo graham (100)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posilek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2249 kcal
Białka: 101,74 g
Tłuszcze: 68,51 g
Tłuszcze nasycone: 17,46 g
Węglowodany: 274,05 g
w tym cukry: 56,4 g
Błonnik: 25,89 g
Sód: 1,98 g