

01.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Masło extra (10)	mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Medaliony duszone z pieczarkami (60)	gluten
Sałatka z kapusty białej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Schab z kija (40)	
Ser Żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2582 kcal
Białka: 113,41 g
Tłuszcze: 75,78 g
Tłuszcze nasycone: 33,82 g
Węglowodany: 321,52 g
w tym cukry: 86,81 g
Błonnik: 26,55 g
Sód: 2,32 g

02.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2233 kcal
Białka: 105,7 g
Tłuszcze: 45,36 g
Tłuszcze nasycone: 30,59 g
Węglowodany: 343,06 g
w tym cukry: 108,81 g
Błonnik: 25,46 g
Sód: 1,86 g

03.05.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Sałatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata (250)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2648 kcal
Białka: 106,25 g
Tłuszcze: 70,13 g
Tłuszcze nasycone: 29,71 g
Węglowodany: 353,48 g
w tym cukry: 85,18 g
Błonnik: 29,15 g
Sód: 3,06 g

04.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2126 kcal
Białka: 109,15 g
Tłuszcze: 44,92 g
Tłuszcze nasycone: 27,85 g
Węglowodany: 286,51 g
w tym cukry: 68,44 g
Błonnik: 27,09 g
Sód: 2,91 g

05.05.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ryżem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2412 kcal
Białka: 121,5 g
Tłuszcze: 70,58 g
Tłuszcze nasycone: 29,66 g
Węglowodany: 291,57 g
w tym cukry: 61,57 g
Błonnik: 25,49 g
Sód: 1,88 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta podstawowa

06.05.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	

obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Potrąwka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2434 kcal
Białka: 113,69 g
Tłuszcze: 65,12 g
Tłuszcze nasycone: 33,24 g
Węglowodany: 324,28 g
w tym cukry: 81,28 g
Błonnik: 34,48 g
Sód: 2,68 g

07.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca

kolacja	alergeny
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Kielbasa drobiowa (30)	
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2114 kcal
Białka: 116,94 g
Tłuszcze: 49,26 g
Tłuszcze nasycone: 30,25 g
Węglowodany: 264,21 g
w tym cukry: 65,21 g
Błonnik: 22,28 g
Sód: 2,58 g

08.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Twaróg (40)	mleko
Rukola (10)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Ragout z soczewicy (120)	seler
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2395 kcal
Białka: 113,35 g
Tłuszcze: 52,24 g
Tłuszcze nasycone: 30,42 g
Węglowodany: 347,52 g
w tym cukry: 89,96 g
Błonnik: 41,69 g
Sód: 2,15 g

09.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2548 kcal
Białka: 103,28 g
Tłuszcze: 69,19 g
Tłuszcze nasycone: 30,35 g
Węglowodany: 367,04 g
w tym cukry: 105,68 g
Błonnik: 31,91 g
Sód: 3,39 g

10.05.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2482 kcal
Białka: 106,62 g
Tłuszcze: 71,56 g
Tłuszcze nasycone: 30,17 g
Węglowodany: 310,95 g
w tym cukry: 85,05 g
Błonnik: 28,9 g
Sód: 2,31 g