

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS-Ustroń- Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

08.10.2026
śniadanie
Pasta jajeczna (80) Papryka świeża (50) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa b.c. (250) Mandarynka (1)
obiad
Zupa kalafiorowa z grysiem (450) Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g) Surówka z selera i jabłka (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Kompot (250)
podwieczorek
Kanapka z wędliną (1)
kolacja
Carpaccio z buraka (120) Szynka pieprzowa (40) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa b.c. (250) Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)
Wartość energetyczna: 1839 kcal Białka: 91,79 g Tłuszcze: 50,09 g Tłuszcze nasycone: 14,91 g Węglowodany: 231,49 g w tym cukry: 56,8 g Błonnik: 28,99 g Sód: 1,74 g

09.10.2026
śniadanie
Hummus z ciecierzycy (50) Polędwica drobiowa (40) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa b.c. (250) Śliwki węgierki (2szt)
obiad
Zupa z dyni z zacierką (450) Ryba gotowana (80g) Sos koperkowy (60) Surówka z kapusty kiszzonej (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Kompot (250)
podwieczorek
Kanapka z wędliną (1)
kolacja
Papryka nadziewana (130) Kielbasa szlachecka (40) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa b.c. (250) Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)
Wartość energetyczna: 2103 kcal Białka: 87,28 g Tłuszcze: 55,8 g Tłuszcze nasycone: 16,69 g Węglowodany: 278,78 g w tym cukry: 44,23 g Błonnik: 33,41 g Sód: 1,85 g

10.10.2026
śniadanie
Twaróg z koperkiem (40) Szynka pieprzowa (40) Papryka świeża (50) Roszponka (5) Pieczywo mieszane (80) Rama (1) Kiwi (1szt) Herbata ekspresowa (250)
obiad
Krupnik (450) Zraz drobiowy duszony (90) Sos z suszonych pomidorów (60) Ćwikła (120) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Woda z cytryną (250)
kolacja
Salatka jarzynowa (200) Szynka biała (40) Pieczywo mieszane (80) Rama (1) Herbata ekspresowa (250) Posiłek nocny: kefir (1)
Wartość energetyczna: 2075 kcal Białka: 88,71 g Tłuszcze: 54,39 g Tłuszcze nasycone: 16,77 g Węglowodany: 280,18 g w tym cukry: 66,06 g Błonnik: 31,11 g Sód: 2,07 g

11.10.2026
śniadanie
Ser mozzarella (40) Szynka dobrze sprawiona (40) Ogórek zielony (60) Rukola (5) Pieczywo mieszane (80) Rama (1) Kakao (250)
obiad
Rosół z makaronem (450) Kurczak duszony w jarzynach (90g) Salatka z kapusty czerwonej (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Kompot (250ml)
kolacja
Jajko gotowane (1) Szynka drobiowa (40) Pomidor (60) Rama (1) Pieczywo mieszane (80) Herbata ekspresowa (250) Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)
Wartość energetyczna: 1897 kcal Białka: 103,31 g Tłuszcze: 63,77 g Tłuszcze nasycone: 21,64 g Węglowodany: 204,32 g w tym cukry: 44,46 g Błonnik: 20,27 g Sód: 2,06 g

12.10.2026
śniadanie
Pasta rybną z twarogiem (50) Szynka biała (40) Ogórek zielony (60) Rama (1) Pieczywo mieszane (80) Pomarańcza (1) Herbata ekspresowa b.c. (250)
obiad
Zupa koperkowa z ziemniakami (450) Gulasz wegetariański (110g) Surówka z białej rzodkwi (150) Kasza gryczana (150) Kompot (250)
kolacja
Drób w galarecie (200) Pomidor (60) Rama (1) Pieczywo mieszane (80) Herbata ekspresowa (250) Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)
Wartość energetyczna: 1857 kcal Białka: 94,86 g Tłuszcze: 50,08 g Tłuszcze nasycone: 13,94 g Węglowodany: 252,32 g w tym cukry: 60,3 g Błonnik: 34,38 g Sód: 1,34 g

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS-Ustroń- Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026	17.10.2026
śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
Twaróg (40) Szynka pieprzowa (40) Papryka świeża (50) Rama (1) Pieczywo mieszane (80) Kakao (250) Gruszka (1)	Smalec wegetariański (50) Jajko gotowane (1) Ogórek zielony (60) Pieczywo mieszane (80) Rama (1) Kawa mleczna (250) Mandarynka (1)	Pasta z buraka (50) Papryka świeża (50) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa b.c. (250) Jabłko (1) Kielbasa szlachecka (40)	Twaróg z rzodkiewką (50) Szynka na krajalnicę (40) Pomidor (60) Roszponka (5) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata (250) Śliwka (2szt)	Serek śmietankowy (40) Szynka pieprzowa (40) Papryka świeża (50) Sałata zielona (10g) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa (250) Kiwi (1szt)
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (450) Pierś z kurczaka duszona (60) Sos pieczarkowy (60) Surówka z kapusty pekińskiej IV (150) Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) Kompot (250)	Zupa selerowa z ziemniakami (450) Kotlet pożarski smażony (90) Surówka z cukini (150) Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) Kompot (250)	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450) Schab pieczony (60) Mizeria (150) Kasza gryczana (150) Kompot (250) Sos pieczeniowy (60)	Zupa jarzynowa (450) Ryba gotowana (80g) Sos śmietanowy (60) Surówka z marchwi (150) Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) Kompot (250)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (450) Suflet mięsny pieczony (90) Ćwikła (150) Ziemniaki gotowane z zieleciną (150) Woda z cytryną (250)
kolacja	kolacja	podwieczorek	kolacja	kolacja
Pieczeń beskidzka (80) Pomidor (60) Rama (1) Pieczywo mieszane (80) Herbata ekspresowa (250) Posiłek nocny: kefir (1)	Pieczona pierś z kurczaka (95) Sałatka z ogórka konserwowego (120) Rama (1) Pieczywo mieszane (80) Herbata ekspresowa (250) Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	Kanapka z wędliną (1)	Cukinia nadziewana (130) Szynka "bianka" (40) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata (250) Posiłek nocny: kefir (1)	Sałatka z ryżu i kukurydzy (200) Szynka biała (40) Rama (1) Pieczywo graham (80) Herbata ekspresowa (250) Posiłek nocny: kefir (1)
Wartość energetyczna: 2010 kcal Białka: 108,4 g Tłuszcze: 52,78 g Tłuszcze nasycone: 17,41 g Węglowodany: 242,68 g w tym cukry: 62,91 g Błonnik: 22,57 g Sód: 1,49 g	Wartość energetyczna: 2441 kcal Białka: 122,95 g Tłuszcze: 81,32 g Tłuszcze nasycone: 20,06 g Węglowodany: 286,86 g w tym cukry: 68,69 g Błonnik: 34,68 g Sód: 2,34 g	Wartość energetyczna: 1857 kcal Białka: 100,86 g Tłuszcze: 63,94 g Tłuszcze nasycone: 19,96 g Węglowodany: 219,69 g w tym cukry: 44,9 g Błonnik: 25,42 g Sód: 1,86 g	Wartość energetyczna: 2095 kcal Białka: 93,9 g Tłuszcze: 47,4 g Tłuszcze nasycone: 17,41 g Węglowodany: 253,26 g w tym cukry: 55,85 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1,97 g	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białka: 92,23 g Tłuszcze: 57,27 g Tłuszcze nasycone: 21,21 g Węglowodany: 286,48 g w tym cukry: 61,41 g Błonnik: 28,66 g Sód: 2,36 g