

9.08.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2098 kcal
Białka: 97,13 g
Tłuszcze: 49,51 g
Tłuszcze nasycone: 23,14 g
Węglowodany: 282,35 g
w tym cukry: 60,78 g
Błonnik: 30,7 g
Sód: 2,01 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)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka na krajalnicę (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1963 kcal
Białka: 90,86 g
Tłuszcze: 58,85 g
Tłuszcze nasycone: 30,35 g
Węglowodany: 239,43 g
w tym cukry: 40,31 g
Błonnik: 20,88 g
Sód: 1,99 g

11.08.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1772 kcal
Białka: 83,31 g
Tłuszcze: 49,7 g
Tłuszcze nasycone: 24,33 g
Węglowodany: 228,29 g
w tym cukry: 38,84 g
Błonnik: 25,19 g
Sód: 1,52 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

12.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet zdzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1871 kcal
Białka: 77,45 g
Tłuszcze: 51,97 g
Tłuszcze nasycone: 29,29 g
Węglowodany: 261,65 g
w tym cukry: 61,41 g
Błonnik: 35,49 g
Sód: 1,78 g

13.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (1)	
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 zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1991 kcal
Białka: 104,82 g
Tłuszcze: 60,84 g
Tłuszcze nasycone: 33,09 g
Węglowodany: 227,26 g
w tym cukry: 46,58 g
Błonnik: 22,47 g
Sód: 2,57 g

14.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1598 kcal
Białka: 79,24 g
Tłuszcze: 39 g
Tłuszcze nasycone: 21,69 g
Węglowodany: 207,63 g
w tym cukry: 27,97 g
Błonnik: 25 g
Sód: 2,12 g

15.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (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 zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2171 kcal
Białka: 95,72 g
Tłuszcze: 42,11 g
Tłuszcze nasycone: 23,61 g
Węglowodany: 303,15 g
w tym cukry: 90,77 g
Błonnik: 30,41 g
Sód: 1,84 g

16.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna bez cukru (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Kiwi (1szt)	

Wartość energetyczna: 2030 kcal
Białka: 105,74 g
Tłuszcze: 61,34 g
Tłuszcze nasycone: 34,15 g
Węglowodany: 246,5 g
w tym cukry: 65,5 g
Błonnik: 26,94 g
Sód: 1,76 g

17.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1950 kcal
Białka: 92,08 g
Tłuszcze: 59,8 g
Tłuszcze nasycone: 32,03 g
Węglowodany: 231,12 g
w tym cukry: 46,79 g
Błonnik: 22,13 g
Sód: 2,26 g

18.08.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Morela (1)	
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2123 kcal
Białka: 97,69 g
Tłuszcze: 47,37 g
Tłuszcze nasycone: 25,77 g
Węglowodany: 247,24 g
w tym cukry: 48,02 g
Błonnik: 30,97 g
Sód: 1,77 g