

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

10.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2058 kcal
Białka: 99,96 g
Tłuszcze: 58,07 g
Tłuszcze nasycone: 32,23 g
Węglowodany: 252,57 g
w tym cukry: 51,94 g
Błonnik: 26,78 g
Sód: 2,45 g

11.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2142 kcal
Białka: 107,78 g
Tłuszcze: 64,51 g
Tłuszcze nasycone: 28,36 g
Węglowodany: 254,42 g
w tym cukry: 49,44 g
Błonnik: 25,63 g
Sód: 2,23 g

12.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (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
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2016 kcal
Białka: 102,71 g
Tłuszcze: 56,19 g
Tłuszcze nasycone: 28,55 g
Węglowodany: 254,12 g
w tym cukry: 68,45 g
Błonnik: 29,54 g
Sód: 2 g

13.07.2026

śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza gryczana (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 (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1967 kcal
Białka: 90,36 g
Tłuszcze: 56,49 g
Tłuszcze nasycone: 26,23 g
Węglowodany: 252,22 g
w tym cukry: 38,49 g
Błonnik: 30,27 g
Sód: 2,51 g

14.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Twaróg (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1955 kcal
Białka: 98,54 g
Tłuszcze: 59,29 g
Tłuszcze nasycone: 27,62 g
Węglowodany: 234,69 g
w tym cukry: 42,71 g
Błonnik: 24,4 g
Sód: 1,55 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

15.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2077 kcal
Białka: 114,63 g
Tłuszcze: 60,71 g
Tłuszcze nasycone: 32,8 g
Węglowodany: 246,37 g
w tym cukry: 49,43 g
Błonnik: 27,95 g
Sód: 2,27 g

16.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1958 kcal
Białka: 94,47 g
Tłuszcze: 51,11 g
Tłuszcze nasycone: 29,96 g
Węglowodany: 215,79 g
w tym cukry: 34,66 g
Błonnik: 17,16 g
Sód: 2,3 g

17.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z selera z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1936 kcal
Białka: 93,12 g
Tłuszcze: 49,76 g
Tłuszcze nasycone: 27,28 g
Węglowodany: 258,94 g
w tym cukry: 55,09 g
Błonnik: 32,29 g
Sód: 2,09 g

18.07.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1791 kcal
Białka: 97,82 g
Tłuszcze: 42,21 g
Tłuszcze nasycone: 24,83 g
Węglowodany: 239,39 g
w tym cukry: 59,87 g
Błonnik: 22,3 g
Sód: 1,92 g

19.07.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z białej i czerwonej kapusty (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 drobiowa (40)	gluten, mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2286 kcal
Białka: 106,39 g
Tłuszcze: 62,23 g
Tłuszcze nasycone: 29,66 g
Węglowodany: 290,78 g
w tym cukry: 69,28 g
Błonnik: 29,94 g
Sód: 2,31 g