

**11.04.2026****śniadanie**

Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)  
Schab z kija (40)  
Ogórek kiszony (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Pomarańcza (1)  
Herbata (250)

**obiad**

Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)  
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)  
Mizeria (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)  
Kompot (250)

**podwieczorek**

Kanapka z wędliną (1)

**kolacja**

Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)  
Szynka dobrze sprawiona (40)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Posiłek nocny: kefir (1)

**Wartość energetyczna: 2095 kcal**

**Białka: 103,11 g**  
**Tłuszcze: 42,47 g**  
**Tłuszcze nasycone: 25,55 g**  
**Węglowodany: 301,21 g**  
**w tym cukry: 50,05 g**  
**Błonnik: 27,68 g**  
**Sód: 2,41 g**

**12.04.2026****śniadanie**

Paszтет z dzisia (40)  
Twaróg (40g)  
Pomidor (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Kakao (250)  
Gruszka (1)

**obiad**

Rosół z makaronem (450ml)  
Kurczak duszony w jarzynach (90g)  
Salatka z kapusty czerwonej (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)  
Kompot (250ml)

**podwieczorek**

Kanapka z wędliną (1)

**kolacja**

Jajko gotowane (1)  
Szynka drobiowa (40)  
Papryka świeża (50)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Jabłko (1)  
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)

**Wartość energetyczna: 2349 kcal**

**Białka: 121,2 g**  
**Tłuszcze: 67,9 g**  
**Tłuszcze nasycone: 32,31 g**  
**Węglowodany: 292,14 g**  
**w tym cukry: 84,05 g**  
**Błonnik: 30,67 g**  
**Sód: 1,83 g**

**13.04.2026****śniadanie**

Twaróg z koperkiem (40)  
Szynka łopatkowa (40)  
Papryka świeża (50)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Pomarańcza (1)

**obiad**

Zupa jarzynowa (450ml)  
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)  
Surówka z kapusty kiszonej (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)  
Kompot (250)

**podwieczorek**

Kanapka z wędliną (1)

**kolacja**

Salatka z brokułem (120)  
Szynka "bianka" (40)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata ekspresowa b.c. (250)  
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)

**Wartość energetyczna: 1963 kcal**

**Białka: 98,68 g**  
**Tłuszcze: 40,96 g**  
**Tłuszcze nasycone: 23,4 g**  
**Węglowodany: 275,42 g**  
**w tym cukry: 53,68 g**  
**Błonnik: 31,84 g**  
**Sód: 2,72 g**

**14.04.2026****śniadanie**

Pasta z buraka (50)  
Kiełbasa drobiowa (40)  
Pomidor (60g)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Jabłko (1)

**obiad**

Zupa brokułowa z makaronem (450ml)  
Schab pieczony (60g)  
Surówka z kapusty pekińskiej I (150)  
Kompot (250)  
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)

**podwieczorek**

Kanapka z wędliną (1)

**kolacja**

Paszтет drobiowy domowy (80)  
Papryka świeża (50)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata ekspresowa b.c. (250)  
Sałata zielona (10g)  
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)

**Wartość energetyczna: 1879 kcal**

**Białka: 99,61 g**  
**Tłuszcze: 45,49 g**  
**Tłuszcze nasycone: 22,11 g**  
**Węglowodany: 245,59 g**  
**w tym cukry: 42,48 g**  
**Błonnik: 27 g**  
**Sód: 2,14 g**

**15.04.2026****śniadanie**

Hummus z ciecierzycy (50)  
Ser mozzarella (40)  
Ogórek zielony (60)  
Mandarynka (1)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)

**obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)  
Zraz drobiowy duszony (90)  
Surówka z białej rzodkwi (150)  
Kasza jęczmienna (150g)  
Kompot (250)

**podwieczorek**

Kanapka z wędliną (1)

**kolacja**

Ser żółty (40)  
Szynka "bianka" (40)  
Pomidor (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Posiłek nocny: kefir (1)

**Wartość energetyczna: 2222 kcal**

**Białka: 101,83 g**  
**Tłuszcze: 55,88 g**  
**Tłuszcze nasycone: 33,66 g**  
**Węglowodany: 293,27 g**  
**w tym cukry: 52,15 g**  
**Błonnik: 28,51 g**  
**Sód: 3,17 g**

ul. Sanatoryjna 1111  
43-450 Ustroń  
NIP: 5482277894

## Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

## Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

**16.04.2026****śniadanie**
 Jajko gotowane (1)  
Szynka konserwowa (40g)  
Papryka świeża (50)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Gruszka (1)
**obiad**
 Zupa pomidorowa z ryżem (450)  
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)  
Mizeria (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)  
Kompot (250)
**podwieczorek**

Kanaпка z wędliną (1)

**kolacja**
 Ser mozzarella (0,3)  
Kiełbasa drobiowa (40)  
Pomidor (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)
**Wartość energetyczna: 1821 kcal****Białka: 95,34 g****Tłuszcze: 41,15 g****Tłuszcze nasycone: 28,12 g****Węglowodany: 241,49 g****w tym cukry: 42,57 g****Błonnik: 20,21 g****Sód: 2,2 g****17.04.2026****śniadanie**
 Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)  
Twaróg (40)  
Masło extra (10)  
Ogórek kiszony (60)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Kiwi (1szt)
**obiad**
 Barszcz z ziemniakami (450)  
Gulasz wegetariański (110g)  
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)  
Kasza gryczana (150)  
Kompot (250)
**podwieczorek**

Kanaпка z wędliną (1)

**kolacja**
 Drób w galarecie (200)  
Pomidor (60g)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)
**Wartość energetyczna: 1991 kcal****Białka: 96,05 g****Tłuszcze: 48,26 g****Tłuszcze nasycone: 22,91 g****Węglowodany: 272,81 g****w tym cukry: 47,68 g****Błonnik: 33,33 g****Sód: 3,31 g****18.04.2026****śniadanie**
 Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)  
Szynka z indyka (40)  
Ogórek kiszony (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo mieszane (120)  
Herbata (250)  
Pomarańcza (1)
**obiad**
 Zupa z dyni z zacierką (450)  
Suflet mięsny pieczony (90)  
Ćwikła (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)  
Kompot (250)
**podwieczorek**

Kanaпка z wędliną (1)

**kolacja**
 Sałatka z ryżu i kukurydzy (200)  
Schab z kija (40)  
Masło extra (10)  
Herbata (250)  
Pieczywo razowe (100)  
Posiłek nocny: kefir (1)
**Wartość energetyczna: 2467 kcal****Białka: 113,03 g****Tłuszcze: 44,42 g****Tłuszcze nasycone: 26,45 g****Węglowodany: 359,28 g****w tym cukry: 67,85 g****Błonnik: 29,15 g****Sód: 3,37 g****19.04.2026****śniadanie**
 Paszтет z dzisia (40)  
Twaróg (40g)  
Rzodkiew biała (50g)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Kakao (250)  
Jabłko (1)
**obiad**
 Rosół z makaronem (450ml)  
Kurczak duszony w jarzynach (90g)  
Sałatka z kapusty czerwonej (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)  
Kompot (250ml)
**podwieczorek**

Kanaпка z wędliną (1)

**kolacja**
 Jajko gotowane (1)  
Szynka drobiowa (40)  
Papryka świeża (50)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Mandarynka (1)  
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)
**Wartość energetyczna: 2325 kcal****Białka: 121,14 g****Tłuszcze: 68,75 g****Tłuszcze nasycone: 32,78 g****Węglowodany: 283,88 g****w tym cukry: 80,4 g****Błonnik: 30,81 g****Sód: 1,84 g****20.04.2026****śniadanie**
 Twaróg z rzodkiewką (40)  
Kiełbasa drobiowa (40)  
Pomidor (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (100)  
Herbata (250)  
Pomarańcza (1)
**obiad**
 Krupnik (450)  
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)  
Surówka z marchwi (150)  
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)  
Kompot (250)
**podwieczorek**

Kanaпка z wędliną (1)

**kolacja**
 Szynka "bianka" (40)  
Ser mozzarella (40)  
Ogórek zielony (60)  
Masło extra (10)  
Pieczywo razowe (150)  
Herbata ekspresowa b.c. (250)  
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)
**Wartość energetyczna: 2054 kcal****Białka: 101,11 g****Tłuszcze: 40,1 g****Tłuszcze nasycone: 25,87 g****Węglowodany: 282,19 g****w tym cukry: 53,95 g****Błonnik: 31,71 g****Sód: 2,6 g**