

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta podstawowa

11.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2110 kcal

Białka: 100,4 g
Tłuszcze: 50,91 g
Tłuszcze nasycone: 27,63 g
Węglowodany: 278,89 g
w tym cukry: 62,71 g
Błonnik: 23,72 g
Sód: 2,72 g

12.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Salatka z fasolki szparagowej (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2310 kcal

Białka: 100,17 g
Tłuszcze: 65,38 g
Tłuszcze nasycone: 32,09 g
Węglowodany: 302,25 g
w tym cukry: 59,53 g
Błonnik: 28,02 g
Sód: 2,61 g

13.05.2026

śniadanie	alergeny
Smalec vegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Rzodkiewki (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	

obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	gluten, gorczyca, seler

Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2545 kcal

Białka: 128,64 g
Tłuszcze: 79,06 g
Tłuszcze nasycone: 36,57 g
Węglowodany: 301,2 g
w tym cukry: 69,85 g
Błonnik: 28,34 g
Sód: 2,2 g

14.05.2026

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

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja

Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2236 kcal

Białka: 115,03 g
Tłuszcze: 57,62 g
Tłuszcze nasycone: 27,81 g
Węglowodany: 280,52 g
w tym cukry: 60,82 g
Błonnik: 18,51 g
Sód: 3,16 g

15.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Kiełbasa drobiowa (40)	
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz vegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko

Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Schab z kija (40)	
Pomidor (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2350 kcal

Białka: 116,22 g
Tłuszcze: 60,06 g
Tłuszcze nasycone: 30,87 g
Węglowodany: 308,34 g
w tym cukry: 79,02 g
Błonnik: 32,36 g
Sód: 4,21 g

16.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2328 kcal
Białka: 102,46 g
Tłuszcze: 47,03 g
Tłuszcze nasycone: 25,85 g
Węglowodany: 365,71 g
w tym cukry: 102,57 g
Błonnik: 29,45 g
Sód: 1,87 g

17.05.2026

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
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2560 kcal
Białka: 115,41 g
Tłuszcze: 78,09 g
Tłuszcze nasycone: 29,37 g
Węglowodany: 308,55 g
w tym cukry: 81,13 g
Błonnik: 27,68 g
Sód: 2,24 g

18.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Mandarynka (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 marchwi (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek mandarynka (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2043 kcal
Białka: 98,69 g
Tłuszcze: 40,96 g
Tłuszcze nasycone: 24,46 g
Węglowodany: 275,28 g
w tym cukry: 70,33 g
Błonnik: 29,37 g
Sód: 3,18 g

19.05.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
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
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Surówka z kapusty pekińskiej III (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2372 kcal
Białka: 124,07 g
Tłuszcze: 70,31 g
Tłuszcze nasycone: 29,06 g
Węglowodany: 281,44 g
w tym cukry: 60,08 g
Błonnik: 24,07 g
Sód: 1,78 g

20.05.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Rzodkiewki (50)	
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
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2428 kcal
Białka: 116,19 g
Tłuszcze: 63,44 g
Tłuszcze nasycone: 33,92 g
Węglowodany: 320,15 g
w tym cukry: 77,19 g
Błonnik: 31,62 g
Sód: 2,52 g