

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

## Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

## Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

## 11.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, 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
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1830 kcal  
Białka: 97,61 g  
Tłuszcze: 44,09 g  
Tłuszcze nasycone: 25,78 g  
Węglowodany: 234,99 g  
w tym cukry: 41,52 g  
Błonnik: 25,25 g  
Sód: 2,69 g

## 12.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2085 kcal  
Białka: 90,81 g  
Tłuszcze: 60,64 g  
Tłuszcze nasycone: 30,17 g  
Węglowodany: 273,9 g  
w tym cukry: 38,17 g  
Błonnik: 29,23 g  
Sód: 2,55 g

## 13.05.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Rzodkiewki (50)	
Gruszka (1)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
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 zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2320 kcal  
Białka: 119,27 g  
Tłuszcze: 74,31 g  
Tłuszcze nasycone: 34,64 g  
Węglowodany: 272,85 g  
w tym cukry: 48,5 g  
Błonnik: 29,55 g  
Sód: 2,15 g

## 14.05.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja, seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1848 kcal  
Białka: 106,29 g  
Tłuszcze: 37,54 g  
Tłuszcze nasycone: 24,87 g  
Węglowodany: 246,29 g  
w tym cukry: 39,63 g  
Błonnik: 20,02 g  
Sód: 2,21 g

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

## Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

## Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

## 15.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Kielbasa drobiowa (40)	
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Schab z kija (40)	
Pomidor (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2125 kcal**  
**Białka: 106,85 g**  
**Tłuszcze: 55,32 g**  
**Tłuszcze nasycone: 28,94 g**  
**Węglowodany: 279,99 g**  
**w tym cukry: 57,66 g**  
**Błonnik: 33,57 g**  
**Sód: 4,15 g**

## 16.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Cwikła (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
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2162 kcal**  
**Białka: 93,09 g**  
**Tłuszcze: 42,29 g**  
**Tłuszcze nasycone: 23,92 g**  
**Węglowodany: 329,88 g**  
**w tym cukry: 73,73 g**  
**Błonnik: 30,66 g**  
**Sód: 1,82 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 razowe (100)	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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2171 kcal**  
**Białka: 111,98 g**  
**Tłuszcze: 63,21 g**  
**Tłuszcze nasycone: 29,58 g**  
**Węglowodany: 265,62 g**  
**w tym cukry: 61,48 g**  
**Błonnik: 28,67 g**  
**Sód: 1,84 g**

## 18.05.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Kielbasa drobiowa (40)	
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (150)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 1971 kcal**  
**Białka: 100,75 g**  
**Tłuszcze: 40,46 g**  
**Tłuszcze nasycone: 25,2 g**  
**Węglowodany: 274,66 g**  
**w tym cukry: 41,7 g**  
**Błonnik: 28,17 g**  
**Sód: 3,56 g**

**19.05.2026**

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ryżem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej III (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2174 kcal****Białka: 111,28 g****Tłuszcze: 65,58 g****Tłuszcze nasycone: 30,58 g****Węglowodany: 258,17 g****w tym cukry: 39,08 g****Błonnik: 26,01 g****Sód: 1,75 g****20.05.2026**

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Rzodkiewki (50)	
Gruszka (1)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
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)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Pomidor (60)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2202 kcal****Białka: 106,83 g****Tłuszcze: 58,7 g****Tłuszcze nasycone: 31,99 g****Węglowodany: 291,8 g****w tym cukry: 55,83 g****Błonnik: 32,83 g****Sód: 2,46 g**