

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

18.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (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
Kielbasa krakowska (30)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1842 kcal
Białka: 90,79 g
Tłuszcze: 69,8 g
Tłuszcze nasycone: 21,91 g
Węglowodany: 205,19 g
w tym cukry: 36,72 g
Błonnik: 22,9 g
Sód: 2,22 g

19.09.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1912 kcal
Białka: 95,39 g
Tłuszcze: 54,68 g
Tłuszcze nasycone: 26,55 g
Węglowodany: 252,83 g
w tym cukry: 60,09 g
Błonnik: 27,59 g
Sód: 2,13 g

20.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (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 (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
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2035 kcal
Białka: 100,8 g
Tłuszcze: 57,04 g
Tłuszcze nasycone: 15,98 g
Węglowodany: 265,02 g
w tym cukry: 51,99 g
Błonnik: 28,17 g
Sód: 1,72 g

21.09.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, 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
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1826 kcal
Białka: 71,83 g
Tłuszcze: 49,68 g
Tłuszcze nasycone: 20,38 g
Węglowodany: 232,66 g
w tym cukry: 45,14 g
Błonnik: 24,88 g
Sód: 2,01 g

22.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka na krawalnicę (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler
Schab pieczony (60g)	seler
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleniną (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 biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1901 kcal
Białka: 102,75 g
Tłuszcze: 57,25 g
Tłuszcze nasycone: 15,16 g
Węglowodany: 248,39 g
w tym cukry: 55,22 g
Błonnik: 30,39 g
Sód: 1,94 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

23.09.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2023 kcal
Białka: 99,71 g
Tłuszcze: 68,82 g
Tłuszcze nasycone: 23,69 g
Węglowodany: 212,73 g
w tym cukry: 37,31 g
Błonnik: 26,1 g
Sód: 1,98 g

24.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej III (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1766 kcal
Białka: 84,08 g
Tłuszcze: 47,52 g
Tłuszcze nasycone: 17,36 g
Węglowodany: 223,3 g
w tym cukry: 37,71 g
Błonnik: 24,12 g
Sód: 1,83 g

25.09.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1893 kcal
Białka: 81,22 g
Tłuszcze: 53,66 g
Tłuszcze nasycone: 21,02 g
Węglowodany: 228,87 g
w tym cukry: 54,82 g
Błonnik: 30,47 g
Sód: 1,85 g

26.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (80)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1900 kcal
Białka: 100,11 g
Tłuszcze: 52,13 g
Tłuszcze nasycone: 17,67 g
Węglowodany: 261,56 g
w tym cukry: 62,66 g
Błonnik: 31,32 g
Sód: 1,58 g

27.09.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	<i>alergeny</i>
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak pieczony (90)	
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
podwieczorek	<i>alergeny</i>
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	<i>alergeny</i>
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1969 kcal**Białka: 105,56 g****Tłuszcze: 67,14 g****Tłuszcze nasycone: 21 g****Węglowodany: 220,8 g****w tym cukry: 44,99 g****Błonnik: 25,12 g****Sód: 2,04 g**