

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS-Ustroń- Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

18.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (50)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Melon (150)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (100)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1932 kcal
Białka: 102,28 g
Tłuszcze: 60,98 g
Tłuszcze nasycone: 16,31 g
Węglowodany: 191,04 g
w tym cukry: 28,82 g
Błonnik: 19,66 g
Sód: 1,97 g

19.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Leczo z cukini (200)	dwutlenek siarki i siarczany
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1942 kcal
Białka: 88,44 g
Tłuszcze: 61,51 g
Tłuszcze nasycone: 17,44 g
Węglowodany: 230,45 g
w tym cukry: 58,83 g
Błonnik: 26,73 g
Sód: 1,33 g

20.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler
Schab pieczony (60g)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2301 kcal
Białka: 120,48 g
Tłuszcze: 79,37 g
Tłuszcze nasycone: 29,83 g
Węglowodany: 259,68 g
w tym cukry: 61,09 g
Błonnik: 26,45 g
Sód: 1,96 g

21.10.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Kurczak pieczony z pieca (160)	
Surówka z kapusty białej (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2554 kcal
Białka: 134,15 g
Tłuszcze: 100,89 g
Tłuszcze nasycone: 27,58 g
Węglowodany: 259,44 g
w tym cukry: 71,17 g
Błonnik: 30,77 g
Sód: 1,42 g

22.10.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem dwutlenek siarki (450)	i siarczany, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (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
Twaróg (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1918 kcal
Białka: 94,44 g
Tłuszcze: 55,23 g
Tłuszcze nasycone: 17,9 g
Węglowodany: 235,1 g
w tym cukry: 39,3 g
Błonnik: 23,94 g
Sód: 1,59 g

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS-Ustroń- Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

23.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	mleko
Serek śmietankowy (40)	
Ogórek zielony (60)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	
Herbata (250)	
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z serem feta (250g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1727 kcal
Białka: 80,11 g
Tłuszcze: 61,66 g
Tłuszcze nasycone: 20,4 g
Węglowodany: 215,4 g
w tym cukry: 45,72 g
Błonnik: 25,98 g
Sód: 2,28 g

24.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysikiem (450)	gluten, seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalcę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1833 kcal
Białka: 97,65 g
Tłuszcze: 35,17 g
Tłuszcze nasycone: 10,82 g
Węglowodany: 262,82 g
w tym cukry: 58,77 g
Błonnik: 26,09 g
Sód: 1,83 g

25.10.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Papryka świeża (40)	
Rukola (5)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2003 kcal
Białka: 105,59 g
Tłuszcze: 66,92 g
Tłuszcze nasycone: 24,32 g
Węglowodany: 206,92 g
w tym cukry: 44,75 g
Błonnik: 21,54 g
Sód: 2,13 g

26.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z ziemniakami (450)	mleko, seler
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2073 kcal
Białka: 101,31 g
Tłuszcze: 61,24 g
Tłuszcze nasycone: 18,09 g
Węglowodany: 270,53 g
w tym cukry: 66,77 g
Błonnik: 36,73 g
Sód: 2,05 g

27.10.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2016 kcal
Białka: 96,14 g
Tłuszcze: 63,14 g
Tłuszcze nasycone: 21,27 g
Węglowodany: 225,96 g
w tym cukry: 49,48 g
Błonnik: 20,81 g
Sód: 1,8 g