

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

19.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z kukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1985 kcal

Białka: 101,03 g

Tłuszcze: 58,5 g

Tłuszcze nasycone: 32,64 g

Węglowodany: 241,13 g

w tym cukry: 58,32 g

Błonnik: 25,85 g

Sód: 2,09 g

20.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (80)	gorczyca, jaja, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1942 kcal

Białka: 106,73 g

Tłuszcze: 67,82 g

Tłuszcze nasycone: 32,92 g

Węglowodany: 204,29 g

w tym cukry: 33,26 g

Błonnik: 22,77 g

Sód: 2,29 g

21.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Salatka z kapusty białej (150)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Twaróg (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Białka: 86,29 g

Tłuszcze: 36,36 g

Tłuszcze nasycone: 24,93 g

Węglowodany: 221,86 g

w tym cukry: 39,25 g

Błonnik: 22,81 g

Sód: 1,39 g

22.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1979 kcal

Białka: 88,36 g

Tłuszcze: 40,79 g

Tłuszcze nasycone: 25,72 g

Węglowodany: 279,47 g

w tym cukry: 64,74 g

Błonnik: 24,72 g

Sód: 2,09 g

23.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
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
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (1)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Białka: 104,3 g

Tłuszcze: 54,68 g

Tłuszcze nasycone: 28,89 g

Węglowodany: 247,81 g

w tym cukry: 69,4 g

Błonnik: 28,45 g

Sód: 2,02 g

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

24.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby seler, soja
Szynka biała (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Śliwka (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1958 kcal
Białka: 89,25 g
Tłuszcze: 56,35 g
Tłuszcze nasycone: 28,59 g
Węglowodany: 250,65 g
w tym cukry: 50,47 g
Błonnik: 33,74 g
Sód: 1,99 g

25.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1838 kcal
Białka: 88,58 g
Tłuszcze: 56,6 g
Tłuszcze nasycone: 28,32 g
Węglowodany: 224,7 g
w tym cukry: 38,62 g
Błonnik: 24,15 g
Sód: 1,65 g

26.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1960 kcal
Białka: 82,42 g
Tłuszcze: 55,28 g
Tłuszcze nasycone: 32,39 g
Węglowodany: 257,17 g
w tym cukry: 50,26 g
Błonnik: 24,41 g
Sód: 1,93 g

27.08.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1791 kcal
Białka: 92,52 g
Tłuszcze: 37,68 g
Tłuszcze nasycone: 25,83 g
Węglowodany: 220,5 g
w tym cukry: 47,6 g
Błonnik: 21,35 g
Sód: 1,83 g

28.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Morela (2)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1869 kcal
Białka: 102,53 g
Tłuszcze: 53,9 g
Tłuszcze nasycone: 33,09 g
Węglowodany: 220,5 g
w tym cukry: 32,91 g
Błonnik: 27,52 g
Sód: 2,35 g