

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

## Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

## Dieta podstawowa

## 20.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2213 kcal**  
**Białka: 101,55 g**  
**Tłuszcze: 48,74 g**  
**Tłuszcze nasycone: 28,98 g**  
**Węglowodany: 309,53 g**  
**w tym cukry: 97,75 g**  
**Błonnik: 35,15 g**  
**Sód: 2,32 g**

## 21.06.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2314 kcal**  
**Białka: 101,51 g**  
**Tłuszcze: 64,06 g**  
**Tłuszcze nasycone: 29,55 g**  
**Węglowodany: 292,2 g**  
**w tym cukry: 85,27 g**  
**Błonnik: 27,19 g**  
**Sód: 1,96 g**

## 22.06.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrąwka chińska dietetyczna (130)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Schab z kija (40)	
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2102 kcal**  
**Białka: 103,54 g**  
**Tłuszcze: 59,08 g**  
**Tłuszcze nasycone: 30,05 g**  
**Węglowodany: 260,6 g**  
**w tym cukry: 76,06 g**  
**Błonnik: 25,3 g**  
**Sód: 2,49 g**

## 23.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1 szt)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2161 kcal**  
**Białka: 117,71 g**  
**Tłuszcze: 65,47 g**  
**Tłuszcze nasycone: 28,48 g**  
**Węglowodany: 243,48 g**  
**w tym cukry: 63,43 g**  
**Błonnik: 23,02 g**  
**Sód: 1,8 g**

## 24.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Bukiet z warzyw (150g)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2291 kcal**  
**Białka: 120,53 g**  
**Tłuszcze: 66,12 g**  
**Tłuszcze nasycone: 37,96 g**  
**Węglowodany: 270,13 g**  
**w tym cukry: 59,66 g**  
**Błonnik: 27,61 g**  
**Sód: 2,44 g**

## 25.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1) Pasta z ryby gotowanej (40)	jaja dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Papryka świeża (50) Masło extra (10) Pieczywo mieszane (80) Kakao (250) Gruszka (1)	mleko gluten mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90) Mizeria (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Kompot (250)	mleko
kolacja	alergeny
Ser Żółty (40) Szynka z indyka (40) Pomidor (60) Masło extra (10) Pieczywo mieszane (80) Herbata (250) Babka piaskowa ucierana (60) Posiłek nocny: kefir (1)	mleko seler, soja mleko gluten gluten, jaja, mleko mleko

**Wartość energetyczna: 2477 kcal**  
**Białka: 123,52 g**  
**Tłuszcze: 82,71 g**  
**Tłuszcze nasycone: 41,96 g**  
**Węglowodany: 282,66 g**  
**w tym cukry: 78,89 g**  
**Błonnik: 23,31 g**  
**Sód: 2,26 g**

## 26.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (80) Ogórek zielony (60) Masło extra (10) Pieczywo mieszane (80) Kawa mleczna (250) Jabłko (1)	mleko mleko gluten gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450) Ryba smażona (90) Surówka z kapusty kiszzonej (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Kompot (250)	gluten, jaja, seler, soja gluten, ryby
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40) Połudwica drobiowa (40) Papryka świeża (50) Masło extra (10) Pieczywo mieszane (80) Herbata (250) Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko gluten mleko gluten mleko

**Wartość energetyczna: 2086 kcal**  
**Białka: 100,19 g**  
**Tłuszcze: 55,26 g**  
**Tłuszcze nasycone: 29,43 g**  
**Węglowodany: 255,74 g**  
**w tym cukry: 65,85 g**  
**Błonnik: 22,15 g**  
**Sód: 2,24 g**

## 27.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (100) Pomidor (60) Masło extra (10) Pieczywo mieszane (150g) Kawa mleczna (250) Nektarynka (1)	mleko mleko gluten gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90) Ćwikła (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) Kompot (250)	gluten, jaja, seler
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1) Kiełbasa krakowska (40) Masło extra (10) Papryka świeża (50) Pieczywo mieszane (120) Herbata expresowa (250) Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	jaja mleko gluten mleko

**Wartość energetyczna: 2083 kcal**  
**Białka: 102,6 g**  
**Tłuszcze: 43,91 g**  
**Tłuszcze nasycone: 27,47 g**  
**Węglowodany: 287,36 g**  
**w tym cukry: 93,45 g**  
**Błonnik: 22,51 g**  
**Sód: 2,56 g**

## 28.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet z dzisia (40)	gluten, seler, soja mleko
Twaróg (40g) Ogórek zielony (60) Masło extra (10) Pieczywo mieszane (80) Herbata (250) Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko gluten mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml) Kurczak duszony w jarzynach (90g) Sałatka z kapusty czerwonej (150) Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g) Kompot (250ml)	gluten, seler seler
kolacja	alergeny
Sałatka z makaronu pełnoziarnistego (200) Jajko gotowane (1) Szynka drobiowa (40) Pieczywo mieszane (80) Masło extra (10) Herbata (250) Ciasto marchewkowe (60) Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja jaja gluten, mleko gluten mleko gluten, jaja mleko

**Wartość energetyczna: 2399 kcal**  
**Białka: 105,53 g**  
**Tłuszcze: 73,42 g**  
**Tłuszcze nasycone: 26,23 g**  
**Węglowodany: 287,4 g**  
**w tym cukry: 66,14 g**  
**Błonnik: 25,57 g**  
**Sód: 2,66 g**

**29.06.2026**

<b>śniadanie</b>	<i>alergeny</i>
Pasta z ryby gotowanej (80)	dwutlenek siarki i siarczany, jaja, ryby
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
<b>obiad</b>	<i>alergeny</i>
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
<b>kolacja</b>	<i>alergeny</i>
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2156 kcal****Białka: 102,23 g****Tłuszcze: 62,31 g****Tłuszcze nasycone: 30,72 g****Węglowodany: 262,92 g****w tym cukry: 72,81 g****Błonnik: 23,18 g****Sód: 2,36 g**