

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

20.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
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 zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2150 kcal
Białka: 95,54 g
Tłuszcze: 44,48 g
Tłuszcze nasycone: 27,17 g
Węglowodany: 294,9 g
w tym cukry: 69,79 g
Błonnik: 36,96 g
Sód: 2,43 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 razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (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
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (1)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2054 kcal
Białka: 106,86 g
Tłuszcze: 57,38 g
Tłuszcze nasycone: 29,44 g
Węglowodany: 257,17 g
w tym cukry: 71,5 g
Błonnik: 29,34 g
Sód: 2,04 g

22.06.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (20)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrąwka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Schab z kija (40)	
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1927 kcal
Białka: 96,48 g
Tłuszcze: 52,36 g
Tłuszcze nasycone: 28,09 g
Węglowodany: 248,46 g
w tym cukry: 53,72 g
Błonnik: 26,91 g
Sód: 2,31 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 razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
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 zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1886 kcal
Białka: 93,02 g
Tłuszcze: 54,17 g
Tłuszcze nasycone: 24,63 g
Węglowodany: 230,29 g
w tym cukry: 42,47 g
Błonnik: 24,18 g
Sód: 1,67 g

24.06.2026

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

Wartość energetyczna: 2169 kcal
Białka: 114,52 g
Tłuszcze: 61,86 g
Tłuszcze nasycone: 36,15 g
Węglowodany: 262,98 g
w tym cukry: 39,18 g
Błonnik: 29,42 g
Sód: 2,54 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

25.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1814 kcal

Białka: 104,06 g

Tłuszcze: 38,23 g

Tłuszcze nasycone: 27,74 g

Węglowodany: 239,79 g

w tym cukry: 45,67 g

Błonnik: 22,51 g

Sód: 2,13 g

26.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (80)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, 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
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1909 kcal

Białka: 100,75 g

Tłuszcze: 48,92 g

Tłuszcze nasycone: 27,69 g

Węglowodany: 233,04 g

w tym cukry: 45,55 g

Błonnik: 24,28 g

Sód: 2,41 g

27.06.2026

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

Wartość energetyczna: 2020 kcal

Białka: 96,6 g

Tłuszcze: 39,65 g

Tłuszcze nasycone: 25,67 g

Węglowodany: 272,73 g

w tym cukry: 65,49 g

Błonnik: 24,32 g

Sód: 2,66 g

28.06.2026

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

Wartość energetyczna: 2002 kcal

Białka: 91,95 g

Tłuszcze: 53,04 g

Tłuszcze nasycone: 24,75 g

Węglowodany: 264,09 g

w tym cukry: 44,55 g

Błonnik: 27,16 g

Sód: 1,99 g

29.06.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Pasta z ryby gotowanej (80)	dwutlenek siarki i siarczany, jaja, ryby
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	<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)	
podwieczorek	<i>alergeny</i>
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	<i>alergeny</i>
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2034 kcal**Białka: 96,22 g****Tłuszcze: 58,05 g****Tłuszcze nasycone: 28,91 g****Węglowodany: 255,77 g****w tym cukry: 52,33 g****Błonnik: 24,99 g****Sód: 2,46 g**