

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

20.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2140 kcal
Białka: 101,28 g
Tłuszcze: 57,31 g
Tłuszcze nasycone: 32,18 g
Węglowodany: 273,78 g
w tym cukry: 53,48 g
Błonnik: 26,29 g
Sód: 2,54 g

21.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Schab pieczony (60g)	
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 (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1772 kcal
Białka: 88,52 g
Tłuszcze: 43,87 g
Tłuszcze nasycone: 23,35 g
Węglowodany: 233,58 g
w tym cukry: 50,06 g
Błonnik: 25,25 g
Sód: 1,78 g

22.07.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krawalnicę (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Potravka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1918 kcal
Białka: 92,54 g
Tłuszcze: 53,95 g
Tłuszcze nasycone: 28,25 g
Węglowodany: 240,9 g
w tym cukry: 51,49 g
Błonnik: 24,48 g
Sód: 2,46 g

23.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Piersz z kurczaka duszony (60)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1910 kcal
Białka: 100 g
Tłuszcze: 49,77 g
Tłuszcze nasycone: 27,84 g
Węglowodany: 215,62 g
w tym cukry: 37,18 g
Błonnik: 21,82 g
Sód: 2,7 g

24.07.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (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 kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka na krawalnicę (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1843 kcal
Białka: 86,73 g
Tłuszcze: 46,37 g
Tłuszcze nasycone: 21,87 g
Węglowodany: 242,06 g
w tym cukry: 39,97 g
Błonnik: 28,12 g
Sód: 2,25 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

25.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2225 kcal
Białka: 97,51 g
Tłuszcze: 50,27 g
Tłuszcze nasycone: 27,3 g
Węglowodany: 324,69 g
w tym cukry: 73,04 g
Błonnik: 33,11 g
Sód: 2,56 g

26.07.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (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 "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Brzoskwinia (1)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1888 kcal
Białka: 95,66 g
Tłuszcze: 50,41 g
Tłuszcze nasycone: 25,82 g
Węglowodany: 243,13 g
w tym cukry: 58,56 g
Błonnik: 28,1 g
Sód: 1,88 g

27.07.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	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
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ser żółty (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: 1946 kcal
Białka: 91,03 g
Tłuszcze: 52,26 g
Tłuszcze nasycone: 31,53 g
Węglowodany: 256,97 g
w tym cukry: 47,84 g
Błonnik: 34,47 g
Sód: 2,25 g

28.07.2026

śniadanie	alergeny
Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)	jaja, mleko, ryby
Serek śmietankowy (50)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa pieczarkowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Marchew z groszkiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2055 kcal
Białka: 93,75 g
Tłuszcze: 36,77 g
Tłuszcze nasycone: 23,75 g
Węglowodany: 240,04 g
w tym cukry: 43 g
Błonnik: 25,62 g
Sód: 1,84 g

29.07.2026

śniadanie	alergeny
Pieczeń beszkidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2064 kcal
Białka: 103,14 g
Tłuszcze: 54,29 g
Tłuszcze nasycone: 32,69 g
Węglowodany: 239,78 g
w tym cukry: 57,8 g
Błonnik: 25,48 g
Sód: 2,36 g