

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

21.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ryżem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2096 kcal
Białka: 120,19 g
Tłuszcze: 53,13 g
Tłuszcze nasycone: 30,81 g
Węglowodany: 259,41 g
w tym cukry: 43,81 g
Błonnik: 26,79 g
Sód: 2,29 g

22.04.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Gruszka (1)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Salatka z ogórka konserwowego (150)	gorczyca
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2286 kcal
Białka: 99,3 g
Tłuszcze: 62,44 g
Tłuszcze nasycone: 33,5 g
Węglowodany: 308,18 g
w tym cukry: 58,68 g
Błonnik: 27,98 g
Sód: 3,09 g

23.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (0,3)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1808 kcal
Białka: 94,9 g
Tłuszcze: 34,38 g
Tłuszcze nasycone: 26,58 g
Węglowodany: 241,35 g
w tym cukry: 30,78 g
Błonnik: 24,09 g
Sód: 2,16 g

24.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Masło extra (10)	mleko
Rukola (10)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Ragout z soczewicy (120)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2065 kcal
Białka: 112,46 g
Tłuszcze: 39,96 g
Tłuszcze nasycone: 24,33 g
Węglowodany: 301,55 g
w tym cukry: 52,14 g
Błonnik: 41,76 g
Sód: 1,97 g

25.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
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 dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2292 kcal
Białka: 94,03 g
Tłuszcze: 52,74 g
Tłuszcze nasycone: 28,03 g
Węglowodany: 338,35 g
w tym cukry: 82,65 g
Błonnik: 35,35 g
Sód: 2,12 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

26.04.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Kakao (250)	mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
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
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2325 kcal
Białka: 121,14 g
Tłuszcze: 68,75 g
Tłuszcze nasycone: 32,78 g
Węglowodany: 283,88 g
w tym cukry: 80,4 g
Błonnik: 30,81 g
Sód: 1,84 g

27.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z kapusty kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2024 kcal
Białka: 98,04 g
Tłuszcze: 43,73 g
Tłuszcze nasycone: 29,66 g
Węglowodany: 253,3 g
w tym cukry: 44,53 g
Błonnik: 25,85 g
Sód: 2,64 g

28.04.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Jabłko (1)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Pieczywo razowe (100)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2294 kcal
Białka: 113,5 g
Tłuszcze: 66,99 g
Tłuszcze nasycone: 33,81 g
Węglowodany: 291,24 g
w tym cukry: 62,03 g
Błonnik: 34,42 g
Sód: 3,34 g

29.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Gruszka (1)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z zacierką (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, jaja, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	gluten, gorczyca, seler
Surówka z kapusty pekińskiej III (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2196 kcal
Białka: 111,8 g
Tłuszcze: 64,44 g
Tłuszcze nasycone: 33,12 g
Węglowodany: 265,64 g
w tym cukry: 48,88 g
Błonnik: 24,33 g
Sód: 3,02 g

30.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rukola (10)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ziemniaczana dietetyczna (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański (110)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
podwieczorek	alergeny
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Kiełbasa drobiowa (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo razowe (100)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1979 kcal
Białka: 83,66 g
Tłuszcze: 54,33 g
Tłuszcze nasycone: 24,04 g
Węglowodany: 269,25 g
w tym cukry: 46,2 g
Błonnik: 37,9 g
Sód: 3,61 g