

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta łatwostrawna

21.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ryżem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2264 kcal**Białka: 128,86 g****Tłuszcze: 50,51 g****Tłuszcze nasycone: 32,42 g****Węglowodany: 283,07 g****w tym cukry: 61,22 g****Błonnik: 24,88 g****Sód: 2,28 g****22.04.2026**

śniadanie	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2318 kcal**Białka: 107,39 g****Tłuszcze: 53,04 g****Tłuszcze nasycone: 30,47 g****Węglowodany: 337,39 g****w tym cukry: 89,36 g****Błonnik: 27,04 g****Sód: 2 g****23.04.2026**

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (0,3)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2036 kcal**Białka: 105,11 g****Tłuszcze: 36,79 g****Tłuszcze nasycone: 27,02 g****Węglowodany: 277,36 g****w tym cukry: 51,77 g****Błonnik: 27,01 g****Sód: 2,22 g****24.04.2026**

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Rukola (10)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Pierogi z owocami (8)	gluten, jaja, mleko
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1878 kcal**Białka: 93,29 g****Tłuszcze: 41,91 g****Tłuszcze nasycone: 26,69 g****Węglowodany: 223,67 g****w tym cukry: 52,56 g****Błonnik: 14,31 g****Sód: 1,6 g****25.04.2026**

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
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)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2410 kcal**Białka: 123,54 g****Tłuszcze: 54,12 g****Tłuszcze nasycone: 36,18 g****Węglowodany: 347,11 g****w tym cukry: 112,04 g****Błonnik: 25,45 g****Sód: 2,04 g**

26.04.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Rosól z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2646 kcal
Białka: 121,26 g
Tłuszcze: 82,68 g
Tłuszcze nasycone: 32,06 g
Węglowodany: 316,71 g
w tym cukry: 96,81 g
Błonnik: 29,91 g
Sód: 2,33 g

27.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Fasolka szparagowa (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2173 kcal
Białka: 117,17 g
Tłuszcze: 36,62 g
Tłuszcze nasycone: 27,59 g
Węglowodany: 284,31 g
w tym cukry: 68,87 g
Błonnik: 24,57 g
Sód: 2,61 g

28.04.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

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)	

kolacja	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	

Wartość energetyczna: 2432 kcal
Białka: 128,02 g
Tłuszcze: 64,82 g
Tłuszcze nasycone: 35,76 g
Węglowodany: 302,54 g
w tym cukry: 80,29 g
Błonnik: 25,89 g
Sód: 3,91 g

29.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z zacierką (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, jaja, seler, soja

Schab pieczony (60)	
Dynia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2316 kcal
Białka: 113,99 g
Tłuszcze: 56,12 g
Tłuszcze nasycone: 31,37 g
Węglowodany: 321,29 g
w tym cukry: 83,23 g
Błonnik: 22,21 g
Sód: 2,85 g

30.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rukola (10)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

obiad	alergeny
Zupa ziemniaczana dietetyczna (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko

Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2098 kcal
Białka: 95,23 g
Tłuszcze: 48,08 g
Tłuszcze nasycone: 28,96 g
Węglowodany: 292,92 g
w tym cukry: 68,83 g
Błonnik: 35,01 g
Sód: 2,57 g