

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta podstawowa

21.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
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 paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2321 kcal
Białka: 129,55 g
Tłuszcze: 57,87 g
Tłuszcze nasycone: 32,74 g
Węglowodany: 287,76 g
w tym cukry: 65,16 g
Błonnik: 25,58 g
Sód: 2,35 g

22.04.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
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)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2511 kcal
Białka: 108,66 g
Tłuszcze: 67,19 g
Tłuszcze nasycone: 35,43 g
Węglowodany: 336,53 g
w tym cukry: 80,03 g
Błonnik: 26,77 g
Sód: 3,15 g

23.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
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
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Mizeria (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (0,3)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2156 kcal
Białka: 108,42 g
Tłuszcze: 54,58 g
Tłuszcze nasycone: 29,72 g
Węglowodany: 275,55 g
w tym cukry: 52,22 g
Błonnik: 23,19 g
Sód: 2,21 g

24.04.2026

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

Wartość energetyczna: 2321 kcal
Białka: 121,21 g
Tłuszcze: 45,73 g
Tłuszcze nasycone: 25,21 g
Węglowodany: 335,46 g
w tym cukry: 77,88 g
Błonnik: 40,79 g
Sód: 1,9 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 mieszane (150g)	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
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2458 kcal
Białka: 103,39 g
Tłuszcze: 57,48 g
Tłuszcze nasycone: 29,96 g
Węglowodany: 374,18 g
w tym cukry: 111,49 g
Błonnik: 34,14 g
Sód: 2,17 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta podstawowa

26.04.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
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
Sałátka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2661 kcal
Białka: 124,57 g
Tłuszcze: 83,63 g
Tłuszcze nasycone: 32,56 g
Węglowodany: 321,82 g
w tym cukry: 95,06 g
Błonnik: 29,82 g
Sód: 2,24 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 mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2162 kcal
Białka: 101,85 g
Tłuszcze: 48,72 g
Tłuszcze nasycone: 27,84 g
Węglowodany: 293,03 g
w tym cukry: 66,84 g
Błonnik: 24,16 g
Sód: 2,89 g

28.04.2026

śniadanie	alergeny
Smalec vegetariański (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120g)	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
Sałátka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2559 kcal
Białka: 128,89 g
Tłuszcze: 73,11 g
Tłuszcze nasycone: 36,12 g
Węglowodany: 320,49 g
w tym cukry: 83,64 g
Błonnik: 33,21 g
Sód: 3,79 g

29.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
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)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2421 kcal
Białka: 121,16 g
Tłuszcze: 69,19 g
Tłuszcze nasycone: 35,05 g
Węglowodany: 293,99 g
w tym cukry: 70,23 g
Błonnik: 23,12 g
Sód: 3,08 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 vegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Sałátka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Kiełbasa drobiowa (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2199 kcal
Białka: 92,88 g
Tłuszcze: 58,92 g
Tłuszcze nasycone: 25,93 g
Węglowodany: 296,98 g
w tym cukry: 67,12 g
Błonnik: 36,1 g
Sód: 3,36 g