

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

28.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1885 kcal
Białka: 85,17 g
Tłuszcze: 54,65 g
Tłuszcze nasycone: 20,5 g
Węglowodany: 251,42 g
w tym cukry: 69,58 g
Błonnik: 29,54 g
Sód: 1,88 g

29.09.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Śliwka (2szt)	
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Pulpecik duszony w jarzynach (90)	gluten, jaja, seler
Marchew oprószana (150)	gluten
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (80)	gluten, jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2008 kcal
Białka: 83,88 g
Tłuszcze: 56,87 g
Tłuszcze nasycone: 20,69 g
Węglowodany: 230,45 g
w tym cukry: 52,03 g
Błonnik: 28,08 g
Sód: 1,79 g

30.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2003 kcal
Białka: 105,04 g
Tłuszcze: 51,32 g
Tłuszcze nasycone: 19,77 g
Węglowodany: 240,72 g
w tym cukry: 70,27 g
Błonnik: 23,57 g
Sód: 1,5 g

1.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2231 kcal
Białka: 110,83 g
Tłuszcze: 67,3 g
Tłuszcze nasycone: 24,26 g
Węglowodany: 266,36 g
w tym cukry: 69,47 g
Błonnik: 26,55 g
Sód: 1,82 g

2.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1865 kcal
Białka: 88,15 g
Tłuszcze: 56,71 g
Tłuszcze nasycone: 23,27 g
Węglowodany: 240,03 g
w tym cukry: 56,55 g
Błonnik: 24,14 g
Sód: 1,93 g

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

3.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krajalcę (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2063 kcal
Białka: 97,31 g
Tłuszcze: 50,76 g
Tłuszcze nasycone: 20,9 g
Węglowodany: 268,03 g
w tym cukry: 62,48 g
Błonnik: 20,34 g
Sód: 2,32 g

4.10.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
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)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2050 kcal
Białka: 97,44 g
Tłuszcze: 61,41 g
Tłuszcze nasycone: 19,74 g
Węglowodany: 221,58 g
w tym cukry: 52,63 g
Błonnik: 23,26 g
Sód: 1,58 g

5.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2030 kcal
Białka: 91,94 g
Tłuszcze: 51,25 g
Tłuszcze nasycone: 20,18 g
Węglowodany: 238,89 g
w tym cukry: 56,78 g
Błonnik: 24,72 g
Sód: 1,96 g

6.10.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1969 kcal
Białka: 108,87 g
Tłuszcze: 65,23 g
Tłuszcze nasycone: 24,32 g
Węglowodany: 230,27 g
w tym cukry: 55,19 g
Błonnik: 23,3 g
Sód: 1,73 g

7.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg półtłusty (80)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Potrąwka chińska dietetyczna (130)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2050 kcal
Białka: 101,07 g
Tłuszcze: 58,34 g
Tłuszcze nasycone: 19,16 g
Węglowodany: 257,28 g
w tym cukry: 77,25 g
Błonnik: 26,51 g
Sód: 2,07 g