

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

30.07.2026

| śniadanie                                    | alergeny            |
|----------------------------------------------|---------------------|
| Schab z kija (40)                            |                     |
| Twaróg (40g)                                 | mleko               |
| Pomidor (60)                                 |                     |
| Masło extra (10)                             | mleko               |
| Pieczywo graham (80)                         | gluten              |
| Herbata (250)                                |                     |
| Kiwi (1szt)                                  |                     |
| obiad                                        | alergeny            |
| Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450) | gluten, seler, soja |
| Schab pieczony (60)                          |                     |
| Ćwikła (150)                                 |                     |
| Ziemniaki gotowane z zieleliną (150)         |                     |
| Kompot (250)                                 |                     |
| podwieczorek                                 | alergeny            |
| Kanapka z wędliną (1)                        | gluten, mleko       |
| kolacja                                      | alergeny            |
| Pasta drobiowa (40)                          | jaja                |
| Ser mozzarella (40)                          | mleko               |
| Papryka świeża (50)                          |                     |
| Masło extra (10)                             | mleko               |
| Pieczywo graham (80)                         | gluten              |
| Herbata (250)                                |                     |
| Posiłek nocny: serek wiejski (1)             | mleko               |

Wartość energetyczna: 1964 kcal  
Białka: 114,78 g  
Tłuszcze: 54,77 g  
Tłuszcze nasycone: 31,81 g  
Węglowodany: 227,31 g  
w tym cukry: 48,47 g  
Błonnik: 25,01 g  
Sód: 2,29 g

31.07.2026

| śniadanie                             | alergeny                |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Hummus z fasoli (50G)                 |                         |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja                    |
| Ogórek zielony (60)                   |                         |
| Masło extra (10)                      | mleko                   |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten                  |
| Herbata (250)                         |                         |
| Brzoskwinia (1)                       |                         |
| obiad                                 | alergeny                |
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)  | gluten, seler, soja     |
| Ryba gotowana (80g)                   | ryby, seler             |
| Sos śmietanowy (60)                   | gluten, gorczyca, mleko |
| Surówka z marchwi i jabłka (150)      |                         |
| Ziemniaki gotowane z zieleliną (150)  |                         |
| Kompot (250)                          |                         |
| podwieczorek                          | alergeny                |
| Kanapka z wędliną (1)                 | gluten, mleko           |
| kolacja                               | alergeny                |
| Szynka łopatkowa (40)                 | gluten                  |
| Ser żółty (40)                        | mleko                   |
| Pomidor (60)                          |                         |
| Masło extra (10)                      | mleko                   |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten                  |
| Herbata (250)                         |                         |
| Posiłek nocny: serek homogenizowy (1) | mleko                   |

Wartość energetyczna: 2095 kcal  
Białka: 94,74 g  
Tłuszcze: 58,14 g  
Tłuszcze nasycone: 32,61 g  
Węglowodany: 238,2 g  
w tym cukry: 43,65 g  
Błonnik: 32,06 g  
Sód: 2,15 g

01.08.2026

| śniadanie                               | alergeny                            |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| Pasta z brokułów (50)                   | gorczyca, jaja, mleko               |
| Twaróg (40)                             | mleko                               |
| Pomidor (60)                            |                                     |
| Masło extra (10)                        | mleko                               |
| Pieczywo graham (80)                    | gluten                              |
| Herbata (250)                           |                                     |
| Nektarynka (1)                          |                                     |
| obiad                                   | alergeny                            |
| Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450) | dwutlenek siarki i siarczany, seler |
| Klopsik duszony (90g)                   | gluten, jaja                        |
| Surówka z kapusty pekińskiej II (150)   |                                     |
| Ziemniaki gotowane z zieleliną (150)    |                                     |
| Kompot (250)                            |                                     |
| podwieczorek                            | alergeny                            |
| Kanapka z wędliną (1)                   | gluten, mleko                       |
| kolacja                                 | alergeny                            |
| Salatka jarzynowa (200)                 | gorczyca, jaja, mleko, seler        |
| Kielbasa krakowska (40)                 |                                     |
| Masło extra (10)                        | mleko                               |
| Pieczywo graham (80)                    | gluten                              |
| Herbata ekspresowa (250)                |                                     |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)     | mleko                               |

Wartość energetyczna: 1925 kcal  
Białka: 85,07 g  
Tłuszcze: 45,03 g  
Tłuszcze nasycone: 23,4 g  
Węglowodany: 269,71 g  
w tym cukry: 61,68 g  
Błonnik: 30,61 g  
Sód: 1,64 g

02.08.2026

| śniadanie                             | alergeny      |
|---------------------------------------|---------------|
| Ser żółty (40)                        | mleko         |
| Szynka z indyka (40)                  | seler, soja   |
| Pomidor (60)                          |               |
| Masło extra (10)                      | mleko         |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten        |
| Kawa mleczna bez cukru (250)          | gluten, mleko |
| Jabłko (1)                            |               |
| obiad                                 | alergeny      |
| Rosół z makaronem (450ml)             | gluten, seler |
| Kurczak duszony w jarzynach (90g)     | seler         |
| Salatka z kapusty czerwonej (150)     |               |
| Ziemniaki gotowane z zieleliną (150g) |               |
| Kompot (250)                          |               |
| podwieczorek                          | alergeny      |
| Kanapka z wędliną (1)                 | gluten, mleko |
| kolacja                               | alergeny      |
| Szynka na krajalnicę (40)             |               |
| Jajko gotowane (1)                    | jaja          |
| Papryka świeża (50)                   |               |
| Masło extra (10)                      | mleko         |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten        |
| Herbata (250)                         |               |
| Posiłek nocny: kefir (1)              | mleko         |
| Nektarynka (1)                        |               |

Wartość energetyczna: 2076 kcal  
Białka: 106,92 g  
Tłuszcze: 62,98 g  
Tłuszcze nasycone: 35,07 g  
Węglowodany: 253,38 g  
w tym cukry: 74,82 g  
Błonnik: 27,15 g  
Sód: 1,79 g

03.08.2026

| śniadanie                             | alergeny                            |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Pasta z buraka (50)                   | dwutlenek siarki i siarczany, mleko |
| Szynka pieprzowa (40)                 | soja                                |
| Ogórek zielony (60)                   |                                     |
| Masło extra (10)                      | mleko                               |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten                              |
| Herbata (250)                         |                                     |
| Kiwi (1szt)                           |                                     |
| obiad                                 | alergeny                            |
| Zupa jarzynowa (450)                  | seler, soja                         |
| Zraz drobiowy duszony (90)            | gluten, jaja                        |
| Sos z suszonych pomidorów (60)        | gluten, mleko                       |
| Surówka z porów (150)                 | gorczyca                            |
| Kasza gryczana (150)                  |                                     |
| Kompot (250)                          |                                     |
| podwieczorek                          | alergeny                            |
| Kanapka z wędliną (1)                 | gluten, mleko                       |
| kolacja                               | alergeny                            |
| Twaróg (40)                           | mleko                               |
| Polędwica drobiowa (40)               | gluten                              |
| Pomidor (60)                          |                                     |
| Masło extra (10)                      | mleko                               |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten                              |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)         |                                     |
| Posiłek nocny: serek homogenizowy (1) | mleko                               |

Wartość energetyczna: 1987 kcal  
Białka: 95 g  
Tłuszcze: 56,37 g  
Tłuszcze nasycone: 27,94 g  
Węglowodany: 247,84 g  
w tym cukry: 46,82 g  
Błonnik: 26,42 g  
Sód: 2,17 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów

04.08.2026

| śniadanie                             | alergeny                                          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Pasta z pieczonej ryby i papryki (80) | jaja, mleko, ryby                                 |
| Papryka świeża (50)                   |                                                   |
| Masło extra (10)                      | mleko                                             |
| Pieczywo graham (100)                 | gluten                                            |
| Herbata (250)                         |                                                   |
| Śliwka (1szt)                         |                                                   |
| obiad                                 | alergeny                                          |
| Zupa pomidorowa z makaronem (450)     | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja |
| Kurczak pieczony (90)                 |                                                   |
| Mizeria (150)                         | mleko                                             |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)  |                                                   |
| Kompot (250)                          |                                                   |
| podwieczorek                          | alergeny                                          |
| Kanapka z wędliną (1)                 | gluten, mleko                                     |
| kolacja                               | alergeny                                          |
| Szynka łopatkowa (40)                 | gluten                                            |
| Ser mozzarella (40)                   | mleko                                             |
| Pomidor (60)                          |                                                   |
| Masło extra (10)                      | mleko                                             |
| Pieczywo graham (100)                 | gluten                                            |
| Herbata (250)                         |                                                   |
| Posiłek nocny: kefir (1)              | mleko                                             |

Wartość energetyczna: 1951 kcal  
Białka: 107,26 g  
Tłuszcze: 64,54 g  
Tłuszcze nasycone: 32,98 g  
Węglowodany: 209,71 g  
w tym cukry: 43,83 g  
Błonnik: 19,29 g  
Sód: 2,27 g

05.08.2026

| śniadanie                           | alergeny                   |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Twaróg półtłusty (80)               | mleko                      |
| Pomidor (60)                        |                            |
| Masło extra (10)                    | mleko                      |
| Pieczywo graham (80)                | gluten                     |
| Herbata (250)                       |                            |
| Melon (150)                         |                            |
| obiad                               | alergeny                   |
| Barszcz z ziemniakami (450)         | gluten, mleko, seler, soja |
| Gulasz z indyka (110)               | gluten, mleko, seler, soja |
| Surówka z cukini (150)              |                            |
| Kasza jęczmienna (150g)             | gluten                     |
| Kompot (250)                        |                            |
| podwieczorek                        | alergeny                   |
| Kanapka z wędliną (1)               | gluten, mleko              |
| kolacja                             | alergeny                   |
| Ser żółty (40)                      | mleko                      |
| Schab pieczony (40)                 |                            |
| Masło extra (10)                    | mleko                      |
| Ogórek zielony (60)                 |                            |
| Pieczywo graham (80)                | gluten                     |
| Herbata (250)                       |                            |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1) | mleko                      |

Wartość energetyczna: 1976 kcal  
Białka: 107,5 g  
Tłuszcze: 62,63 g  
Tłuszcze nasycone: 33,52 g  
Węglowodany: 219,05 g  
w tym cukry: 41,09 g  
Błonnik: 20,13 g  
Sód: 2,12 g

06.08.2026

| śniadanie                                           | alergeny              |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Pasta jajeczna (80)                                 | gorczyca, jaja, mleko |
| Pomidor (60)                                        |                       |
| Masło extra (10)                                    | mleko                 |
| Pieczywo graham (80)                                | gluten                |
| Herbata (250)                                       |                       |
| Brzoskwinia (1)                                     |                       |
| obiad                                               | alergeny              |
| Zupa brokułowa z makaronem (450)                    | gluten, seler, soja   |
| Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)          | seler                 |
| Surówka z kapusty pekińskiej I (150)                | gorczyca, jaja        |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)                |                       |
| Kompot (250)                                        |                       |
| podwieczorek                                        | alergeny              |
| Kanapka z wędliną (1)                               | gluten, mleko         |
| kolacja                                             | alergeny              |
| Serek śmietankowy (50)                              | mleko                 |
| Szynka "bianka" (40)                                |                       |
| Ogórek zielony (60)                                 |                       |
| Masło extra (10)                                    | mleko                 |
| Pieczywo graham (80)                                | gluten                |
| Herbata (250)                                       |                       |
| Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1) | mleko                 |

Wartość energetyczna: 1745 kcal  
Białka: 81,97 g  
Tłuszcze: 47,46 g  
Tłuszcze nasycone: 28,02 g  
Węglowodany: 198,15 g  
w tym cukry: 29,99 g  
Błonnik: 21,35 g  
Sód: 1,76 g

07.08.2026

| śniadanie                            | alergeny                                          |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Hummus z ciecierzycy (50)            |                                                   |
| Ser żółty (40)                       | mleko                                             |
| Ogórek zielony (60)                  |                                                   |
| Masło extra (10)                     | mleko                                             |
| Pieczywo graham (80)                 | gluten                                            |
| Herbata (250)                        |                                                   |
| Jabłko (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 kiszzonej (150)    |                                                   |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                                                   |
| Kompot (250)                         |                                                   |
| podwieczorek                         | alergeny                                          |
| Kanapka z wędliną (1)                | gluten, mleko                                     |
| kolacja                              | alergeny                                          |
| Szynka na krajalnicę (40)            |                                                   |
| Jajko gotowane (1)                   | jaja                                              |
| Papryka świeża (50)                  |                                                   |
| Masło extra (10)                     | mleko                                             |
| Pieczywo graham (80)                 | gluten                                            |
| Herbata (250)                        |                                                   |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)  | mleko                                             |

Wartość energetyczna: 1847 kcal  
Białka: 83,24 g  
Tłuszcze: 50,05 g  
Tłuszcze nasycone: 28,02 g  
Węglowodany: 235,18 g  
w tym cukry: 47,44 g  
Błonnik: 26,18 g  
Sód: 1,97 g

08.08.2026

| śniadanie                            | alergeny            |
|--------------------------------------|---------------------|
| Ser mozzarella (40)                  | mleko               |
| Kiełbasa krakowska (40)              |                     |
| Pomidor (60)                         |                     |
| Masło extra (10)                     | mleko               |
| Pieczywo graham (80)                 | gluten              |
| Herbata (250)                        |                     |
| Mandarynka (1)                       |                     |
| obiad                                | alergeny            |
| Krupnik (450)                        | gluten, seler, soja |
| Pulpecik duszony w jarzynach (90)    | gluten, jaja, seler |
| Ćwikła (150)                         |                     |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                     |
| 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 graham (80)                 | gluten              |
| Herbata ekspresowa (250)             |                     |
| Posiłek nocny: kefir (1)             | mleko               |

Wartość energetyczna: 1939 kcal  
Białka: 93,03 g  
Tłuszcze: 40,67 g  
Tłuszcze nasycone: 26,76 g  
Węglowodany: 277,89 g  
w tym cukry: 71,79 g  
Błonnik: 25,31 g  
Sód: 2,21 g