

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

## Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

## Dieta łatwostrawna

## 31.05.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Rosól z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z marchwi (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Drożdówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

**Wartość energetyczna: 2306 kcal**  
**Białka: 97,22 g**  
**Tłuszcze: 66,96 g**  
**Tłuszcze nasycone: 31,68 g**  
**Węglowodany: 267,97 g**  
**w tym cukry: 77,44 g**  
**Błonnik: 26,74 g**  
**Sód: 2,01 g**

## 1.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Salata zielona (50)	mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 1919 kcal**  
**Białka: 95,04 g**  
**Tłuszcze: 50,73 g**  
**Tłuszcze nasycone: 33,33 g**  
**Węglowodany: 232,75 g**  
**w tym cukry: 60,35 g**  
**Błonnik: 15,08 g**  
**Sód: 2,34 g**

## 2.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka wielowarzywna (150)	seler
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 (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2042 kcal**  
**Białka: 112,43 g**  
**Tłuszcze: 54,11 g**  
**Tłuszcze nasycone: 27,83 g**  
**Węglowodany: 237,59 g**  
**w tym cukry: 70,81 g**  
**Błonnik: 24,22 g**  
**Sód: 1,84 g**

## 3.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	
Masło extra (10)	mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Kompot (250)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 1773 kcal**  
**Białka: 93,39 g**  
**Tłuszcze: 50,67 g**  
**Tłuszcze nasycone: 25,46 g**  
**Węglowodany: 218,52 g**  
**w tym cukry: 70,91 g**  
**Błonnik: 21,09 g**  
**Sód: 1,39 g**

## 4.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Surówka z marchwi (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Schab z kija (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2192 kcal**  
**Białka: 109,62 g**  
**Tłuszcze: 57,36 g**  
**Tłuszcze nasycone: 32,17 g**  
**Węglowodany: 242,03 g**  
**w tym cukry: 70,4 g**  
**Błonnik: 23,56 g**  
**Sód: 2,49 g**

## 5.06.2026

śniadanie	alergeny
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Twaróg (40)	mleko
Rukola (10)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Bukiet z warzyw (150g)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2089 kcal**  
**Białka: 113,97 g**  
**Tłuszcze: 49,7 g**  
**Tłuszcze nasycone: 34,65 g**  
**Węglowodany: 232,32 g**  
**w tym cukry: 60,68 g**  
**Błonnik: 21,99 g**  
**Sód: 2,74 g**

## 6.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (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 (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 1965 kcal**  
**Białka: 108,11 g**  
**Tłuszcze: 38,23 g**  
**Tłuszcze nasycone: 28,28 g**  
**Węglowodany: 289,74 g**  
**w tym cukry: 101,66 g**  
**Błonnik: 25,66 g**  
**Sód: 2,26 g**

## 7.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, 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 (80)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2291 kcal**  
**Białka: 104,52 g**  
**Tłuszcze: 68,36 g**  
**Tłuszcze nasycone: 29,86 g**  
**Węglowodany: 274,58 g**  
**w tym cukry: 86,48 g**  
**Błonnik: 27,1 g**  
**Sód: 2,39 g**

## 8.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (400)	gluten, jaja, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka wielowarzywna (150)	seler
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 (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 2143 kcal**  
**Białka: 99,97 g**  
**Tłuszcze: 54,37 g**  
**Tłuszcze nasycone: 32,95 g**  
**Węglowodany: 268,81 g**  
**w tym cukry: 73,8 g**  
**Błonnik: 24,71 g**  
**Sód: 2,54 g**

## 9.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa grysikowa (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Cukinia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

**Wartość energetyczna: 1743 kcal**  
**Białka: 113,68 g**  
**Tłuszcze: 32,67 g**  
**Tłuszcze nasycone: 25,95 g**  
**Węglowodany: 210,63 g**  
**w tym cukry: 51,39 g**  
**Błonnik: 16,3 g**  
**Sód: 2,27 g**