

31.05.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
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
Sałátka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2339 kcal
Białka: 103,31 g
Tłuszcze: 69,46 g
Tłuszcze nasycone: 33,01 g
Węglowodany: 280,49 g
w tym cukry: 74,49 g
Błonnik: 25,98 g
Sód: 2,03 g

1.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
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 pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2018 kcal
Białka: 97,11 g
Tłuszcze: 54,92 g
Tłuszcze nasycone: 30,95 g
Węglowodany: 248,11 g
w tym cukry: 70,19 g
Błonnik: 19,04 g
Sód: 2,6 g

2.06.2026

śniadanie	alergeny
Smalec vegetariański (50)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
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
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2168 kcal
Białka: 115,15 g
Tłuszcze: 61,32 g
Tłuszcze nasycone: 27,34 g
Węglowodany: 259,11 g
w tym cukry: 67,25 g
Błonnik: 26,99 g
Sód: 1,74 g

3.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek zielony (40)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2119 kcal
Białka: 111,15 g
Tłuszcze: 56,6 g
Tłuszcze nasycone: 26,57 g
Węglowodany: 262,27 g
w tym cukry: 69,87 g
Błonnik: 29,35 g
Sód: 1,95 g

4.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Mandarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Twaróg (40g)	mleko
Papryka świeża (50)	
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: 2041 kcal
Białka: 101,85 g
Tłuszcze: 57,2 g
Tłuszcze nasycone: 35,38 g
Węglowodany: 248,74 g
w tym cukry: 61,82 g
Błonnik: 19,25 g
Sód: 1,99 g

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

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS

Dieta podstawowa

5.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, 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 smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2001 kcal

Białka: 102,34 g

Tłuszcze: 53,52 g

Tłuszcze nasycone: 30,74 g

Węglowodany: 242,62 g

w tym cukry: 60,76 g

Błonnik: 21,29 g

Sód: 2,69 g

6.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos cebulowy (60)	gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokulem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2104 kcal

Białka: 97,73 g

Tłuszcze: 44,08 g

Tłuszcze nasycone: 27,1 g

Węglowodany: 324,89 g

w tym cukry: 109,6 g

Błonnik: 34,28 g

Sód: 2,29 g

7.06.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2335 kcal

Białka: 105,32 g

Tłuszcze: 73,04 g

Tłuszcze nasycone: 26,94 g

Węglowodany: 276,42 g

w tym cukry: 85,4 g

Błonnik: 26,36 g

Sód: 2,06 g

8.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z papryką (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pulpet drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2161 kcal

Białka: 97,23 g

Tłuszcze: 59,79 g

Tłuszcze nasycone: 33,04 g

Węglowodany: 269,31 g

w tym cukry: 73,77 g

Błonnik: 24,79 g

Sód: 2,55 g

9.06.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny
Zupa grysikowa (450)	gluten, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Surówka z białej i czerwonej kapusty (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2363 kcal

Białka: 132,61 g

Tłuszcze: 84,89 g

Tłuszcze nasycone: 35,12 g

Węglowodany: 241,17 g

w tym cukry: 62,55 g

Błonnik: 23,31 g

Sód: 3,25 g