

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

## Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

## 21.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Krem chrzanowy (15)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ryżem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja, mleko
Twaróg (40g)	
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 2372 kcal**  
**Białka: 107,71 g**  
**Tłuszcze: 65,2 g**  
**Tłuszcze nasycone: 19,9 g**  
**Węglowodany: 331,22 g**  
**w tym cukry: 96,1 g**  
**Błonnik: 24,43 g**  
**Sód: 1,63 g**

## 22.04.2026

śniadanie	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salátka caprese (100)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Herbata ekspresowa (250ml)	

**Wartość energetyczna: 2299 kcal**  
**Białka: 108,59 g**  
**Tłuszcze: 64,3 g**  
**Tłuszcze nasycone: 25,35 g**  
**Węglowodany: 337,56 g**  
**w tym cukry: 93,41 g**  
**Błonnik: 23,06 g**  
**Sód: 1,94 g**

## 23.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Salátka zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

**Wartość energetyczna: 2615 kcal**  
**Białka: 116,65 g**  
**Tłuszcze: 58,68 g**  
**Tłuszcze nasycone: 15,43 g**  
**Węglowodany: 397,19 g**  
**w tym cukry: 92,36 g**  
**Błonnik: 30,93 g**  
**Sód: 2,37 g**

## 24.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Jajko gotowane (1)	jaja
Rukola (10)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Pierogi z owocami (8)	gluten, jaja, mleko
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

**Wartość energetyczna: 1804 kcal**  
**Białka: 87,63 g**  
**Tłuszcze: 45,44 g**  
**Tłuszcze nasycone: 16,23 g**  
**Węglowodany: 249,89 g**  
**w tym cukry: 75,85 g**  
**Błonnik: 13,75 g**  
**Sód: 1,4 g**

## 25.04.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salátka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

**Wartość energetyczna: 2538 kcal**  
**Białka: 93,57 g**  
**Tłuszcze: 69,75 g**  
**Tłuszcze nasycone: 19,3 g**  
**Węglowodany: 388,4 g**  
**w tym cukry: 115,34 g**  
**Błonnik: 33,07 g**  
**Sód: 1,93 g**

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

## Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

## 26.04.2026

śniadanie	alergeny
Kielbaski białe (100)	
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Ketchup (15)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1szt)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja

**Wartość energetyczna: 2736 kcal**  
**Białka: 119,04 g**  
**Tłuszcze: 100,5 g**  
**Tłuszcze nasycone: 18,45 g**  
**Węglowodany: 327,67 g**  
**w tym cukry: 106,43 g**  
**Błonnik: 30,02 g**  
**Sód: 2,02 g**

## 27.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Fasolka szparagowa (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (200)	gluten, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

**Wartość energetyczna: 2355 kcal**  
**Białka: 102,84 g**  
**Tłuszcze: 50,74 g**  
**Tłuszcze nasycone: 21,44 g**  
**Węglowodany: 359,23 g**  
**w tym cukry: 101,47 g**  
**Błonnik: 27,47 g**  
**Sód: 1,87 g**

## 28.04.2026

śniadanie	alergeny
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Surówka z marchwi (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Rama (1szt)	
Pieczywo razowe (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 2549 kcal**  
**Białka: 107,01 g**  
**Tłuszcze: 78,94 g**  
**Tłuszcze nasycone: 22,66 g**  
**Węglowodany: 342,13 g**  
**w tym cukry: 109,65 g**  
**Błonnik: 28,49 g**  
**Sód: 3,46 g**

## 29.04.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z zacierką (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Dynia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250)	
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Posiłek nocny: kiwi (1)	
Pomidor (60)	
Herbata ekspresowa (250ml)	

**Wartość energetyczna: 2420 kcal**  
**Białka: 100,95 g**  
**Tłuszcze: 56,82 g**  
**Tłuszcze nasycone: 16,13 g**  
**Węglowodany: 393,25 g**  
**w tym cukry: 104,78 g**  
**Błonnik: 24,15 g**  
**Sód: 2,41 g**

## 30.04.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rukola (10)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ziemniaczana dietetyczna (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja, mleko
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza gryczana (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kiełbasa drobiowa (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

**Wartość energetyczna: 2243 kcal**  
**Białka: 83,41 g**  
**Tłuszcze: 64,35 g**  
**Tłuszcze nasycone: 21,05 g**  
**Węglowodany: 338,6 g**  
**w tym cukry: 102,64 g**  
**Błonnik: 33,94 g**  
**Sód: 2,07 g**