

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

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026	22.08.2026	23.08.2026
śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
Twaróg (40)	Pasta jajeczna (50)	Pasta z buraka (50)	Twaróg z rzodkiewką (40)	Ser mozzarella (40)
Szynka "bianka" (40)	Szynka na krajalnicę (40)	Jajko gotowane (1)	Szynka biała (40)	Szynka pieprzowa (40)
Pomidor (60)	Papryka świeża (50)	Pomidor (60)	Papryka świeża (50)	Pomidor (60)
Rukola (5)	Roszpunka (5)	Rukola (5)	Roszpunka (5)	Rukola (5)
Rama (1)	Rama (1)	Rama (1)	Rama (1)	Rama (1)
Pieczywo graham (80)	Pieczywo graham (100)	Pieczywo graham (100)	Pieczywo razowe (150)	Pieczywo graham (100)
Herbata ekspresowa b.c. (250)	Herbata ekspresowa b.c. (250)	Herbata ekspresowa b.c. (250)	Herbata ekspresowa b.c. (250)	Herbata ekspresowa b.c. (250)
Jabłko (1)	Arbuz (350)	Morela (2)	Nektarynka (1)	Pomarańcza (1)
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Barszcz z ziemniakami (450)	Zupa brokułowa z makaronem (450)	Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	Zupa z dyni z zacierką (450)	Rosół z makaronem (450)
Potrąwka chińska (130)	Szab pieczony (60)	Ryba gotowana (80g)	Pulpet mięsny gotowany (90)	Kurczak duszony w jarzynach (90g)
Surówka z cukini (150)	Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	Salatka z kapusty białej (150)	Mizeria (150)	Salatka z kapusty czerwonej (150)
Kasza gryczana (150)	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	Sos śmietanowy (60)	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)	Woda z cytryną (250)	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	Woda z cytryną (250)	Kompot (250ml)
kolacja	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja
Pasta drobiowa (40)	Salatka z serem feta (250g)	Kompot (250)	Salatka jarzynowa (200)	Jajko gotowane (1)
Ser żółty (40)	Szynka biała (40)	Pęczotto ze szpinakiem (350)	Szynka "bianka" (40)	Szynka drobiowa (40)
Rama (1)	Rama (1)	Polędwica drobiowa (40)	Rama (1)	Ogórek zielony (60)
Ogórek zielony (60)	Pieczywo graham (100)	Rama (1)	Pieczywo graham (100)	Rama (1)
Pieczywo graham (80)	Herbata ekspresowa b.c. (250)	Pieczywo graham (80)	Herbata ekspresowa b.c. (250)	Pieczywo graham (100)
Herbata ekspresowa b.c. (250)	Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	Herbata ekspresowa b.c. (250)	Posiłek nocny: kefir (1)	Herbata ekspresowa b.c. (250)
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	Posiłek nocny: serek wiejski (1)	Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)		Brzoskwinia (1)
				Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)
Wartość energetyczna: 1864 kcal	Wartość energetyczna: 2052 kcal	Wartość energetyczna: 2000 kcal	Wartość energetyczna: 2185 kcal	Wartość energetyczna: 1873 kcal
Białka: 99,03 g	Białka: 95,6 g	Białka: 97,16 g	Białka: 92,55 g	Białka: 102,5 g
Tłuszcze: 62,08 g	Tłuszcze: 78,53 g	Tłuszcze: 53,3 g	Tłuszcze: 56,56 g	Tłuszcze: 59,51 g
Tłuszcze nasycone: 22,2 g	Tłuszcze nasycone: 21,22 g	Tłuszcze nasycone: 16,21 g	Tłuszcze nasycone: 16,97 g	Tłuszcze nasycone: 19,07 g
Węglowodany: 230,65 g	Węglowodany: 234,73 g	Węglowodany: 262,19 g	Węglowodany: 307,16 g	Węglowodany: 237,94 g
w tym cukry: 57,35 g	w tym cukry: 71,45 g	w tym cukry: 37,88 g	w tym cukry: 67,27 g	w tym cukry: 69,23 g
Błonnik: 25,3 g	Błonnik: 23,55 g	Błonnik: 26,17 g	Błonnik: 26,52 g	Błonnik: 27,9 g
Sód: 2,45 g	Sód: 2,4 g	Sód: 1,53 g	Sód: 2,26 g	Sód: 1,98 g

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

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

24.08.2026		25.08.2026		26.08.2026		27.08.2026		28.08.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby	Ser mozzarella (40)	mleko	Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko	Jajko gotowane (1)	jaja	Hummus z ciecierzycy (50)	
Szynka biała (40)	seler, soja	Szynka pieprzowa (40)	soja	Polędwica drobiowa (40)	gluten	Szynka pieprzowa (40)	soja	Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)		Papryka świeża (50)		Pomidor (60)		Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)	
Rama (1)		Rama (1)		Rukola (5)		Salata zielona (5)		Roszonka (5)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten
Śliwka (1szt)		Melon (150)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Arbuz (350)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, seler, soja	Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler	Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko	Klopsik duszony (90)	gluten, jaja	Piersz z kurczaka duszony w jarzynach (60g)		Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)		Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko	Mizeria (150)	mleko	Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Kasza gryczana (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Surówka z cukini (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)		Woda z cytryną (250)		Kasza pęczak (150)	gluten	Woda z cytryną (250)		Kompot (250)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy	Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja, mleko	Kompot (250)		Kurczak pieczony z pieca (160)		Leczo z cukinii (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Szynka "bianka" (40)		Twaróg (40)		Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko	Surówka z kapusty białej (120)	gorczyca	Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)		Pomidor (60)		Szynka na krajalnicę (40)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1919 kcal Białka: 87,7 g Tłuszcze: 60,91 g Tłuszcze nasycone: 15,27 g Węglowodany: 259,92 g w tym cukry: 63,43 g Błonnik: 37,12 g Sód: 1,81 g		Wartość energetyczna: 2073 kcal Białka: 107,59 g Tłuszcze: 77,61 g Tłuszcze nasycone: 21,74 g Węglowodany: 233,61 g w tym cukry: 51,43 g Błonnik: 23,48 g Sód: 1,77 g		Wartość energetyczna: 1822 kcal Białka: 77,37 g Tłuszcze: 56,45 g Tłuszcze nasycone: 16,84 g Węglowodany: 254,25 g w tym cukry: 53,9 g Błonnik: 27,31 g Sód: 1,73 g		Wartość energetyczna: 2355 kcal Białka: 135,24 g Tłuszcze: 82,58 g Tłuszcze nasycone: 22,13 g Węglowodany: 235,86 g w tym cukry: 73,5 g Błonnik: 23,95 g Sód: 2,09 g			

Wartość energetyczna: 1773 kcal

Białka: 78,82 g

Tłuszcze: 69,66 g

Tłuszcze nasycone: 21,2 g

Węglowodany: 212,13 g

w tym cukry: 34,1 g

Błonnik: 29,16 g

Sód: 2,52 g