

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

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

|                                           |                               |                                      |               |                                                                         |                                     |                                                 |                                                          |                                  |                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 29.08.2026                                |                               | 30.08.2026                           |               | 31.08.2026                                                              |                                     | 01.09.2026                                      |                                                          | 02.09.2026                       |                            |
| śniadanie                                 | alergeny                      | śniadanie                            | alergeny      | śniadanie                                                               | alergeny                            | śniadanie                                       | alergeny                                                 | śniadanie                        | alergeny                   |
| Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)   | mleko                         | Twaróg (40)                          | mleko         | Twaróg z rzodkiewką (40)                                                | mleko                               | Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)           | jaja, mleko, ryby                                        | Twaróg (40)                      | mleko                      |
| Ser żółty (40)                            |                               | Szynka dobrze sprawiona (40)         | gluten        | Polędwica drobiowa (40)                                                 | gluten                              | Szynka biała (40)                               | seler, soja                                              | Szynka pieprzowa (40)            | soja                       |
| Pomidor (60)                              |                               | Papryka świeża (50)                  |               | Ogórek zielony (60)                                                     |                                     | Pomidor (60)                                    |                                                          | Pomidor (60)                     |                            |
| Roszkponka (5)                            |                               | Rukola (5)                           |               | Rama (1)                                                                |                                     | Rama (1)                                        |                                                          | Rama (1)                         |                            |
| Pieczywo razowe (150)                     |                               | Rama (1)                             |               | Pieczywo graham (100)                                                   | gluten                              | Salata zielona (5)                              |                                                          | Pieczywo graham (80)             | gluten                     |
| Rama (1)                                  | gluten                        | Pieczywo graham (80)                 | gluten        | Herbata ekspresowa b.c. (250)                                           |                                     | Pieczywo graham (100)                           | gluten                                                   | Herbata ekspresowa b.c. (250)    |                            |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)             |                               | Kawa mleczna bez cukru (250)         | gluten, mleko | Jabłko (1)                                                              |                                     | Herbata ekspresowa b.c. (250)                   |                                                          | Melon (150)                      |                            |
| Nektarynka (1)                            |                               | Śliwka (1szt)                        |               | obiad                                                                   | alergeny                            | Gruszka (1)                                     |                                                          | obiad                            | alergeny                   |
| obiad                                     | alergeny                      | obiad                                | alergeny      | Zupa jarzynowa (450)                                                    | seler, soja                         | obiad                                           | alergeny                                                 | Barszcz z ziemniakami (450)      | gluten, mleko, seler, soja |
| Krupnik (450)                             | gluten, seler, soja           | Rosół z makaronem (450)              | gluten, seler | Pierś z kurczaka duszona (60)                                           |                                     | Zupa pomidorowa z makaronem (450)               | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja, seler | Gulasz z indyka (110)            | gluten, mleko, seler       |
| Zraz mielony duszony (90)                 | gluten, jaja                  | Kurczak duszony w jarzynach (90g)    | seler         | Sos paprykowy (60)                                                      | dwutlenek siarki i siarczany, mleko | Schab pieczony (60g)                            |                                                          | Surówka z cukini (150)           |                            |
| Ćwikła (150)                              |                               | Salatka z kapusty czerwonej (150)    |               | Surówka z porów (150)                                                   | gorczyca                            | Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150) |                                                          | Kasza gryczana (150)             |                            |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)      |                               | Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |               | Kasza jęczmienna (150g)                                                 | gluten                              | Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)            |                                                          | Kompot (250)                     |                            |
| Woda z cytryną (250)                      |                               | Kompot (250ml)                       |               | Kompot (250)                                                            |                                     | Woda z cytryną (250)                            |                                                          | kolacja                          | alergeny                   |
| kolacja                                   | alergeny                      | kolacja                              | alergeny      | kolacja                                                                 | alergeny                            | kolacja                                         | alergeny                                                 | Kalafior zapiekany z serem (200) | jaja, mleko                |
| Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200) | gluten, gorczyca, jaja, mleko | Jajko gotowane (1)                   | jaja          | Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120) | gorczyca, jaja, mleko               | Paszтет drobiowy domowy (60)                    | gluten, jaja                                             | Polędwica drobiowa (40)          | gluten                     |
| Kielbasa krakowska (40)                   |                               | Szynka drobiowa (40)                 | gluten, mleko | Szynka "bianka" (40)                                                    |                                     | Ser mozzarella (40)                             | mleko                                                    | Rama (1)                         |                            |
| Rama (1)                                  |                               | Pomidor (60)                         |               | Rama (1)                                                                |                                     | Papryka świeża (50)                             |                                                          | Pieczywo graham (80)             | gluten                     |
| Pieczywo graham (100)                     | gluten                        | Rama (1)                             |               | Pieczywo graham (100)                                                   | gluten                              | Pieczywo graham (100)                           | gluten                                                   | Herbata ekspresowa b.c. (250)    |                            |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)             |                               | Herbata ekspresowa b.c. (250)        |               | Herbata ekspresowa b.c. (250)                                           |                                     | Rama (1)                                        |                                                          | Posiłek nocny: mus owocowy (1)   |                            |
| Posiłek nocny: kefir (1)                  | mleko                         | Brzoskwinia (1)                      |               | Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)                                   | mleko                               | Herbata ekspresowa b.c. (250)                   |                                                          |                                  |                            |
|                                           |                               | Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)  | mleko         |                                                                         |                                     | Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)             | mleko                                                    |                                  |                            |
| Wartość energetyczna: 2442 kcal           |                               | Wartość energetyczna: 1858 kcal      |               | Wartość energetyczna: 1941 kcal                                         |                                     | Wartość energetyczna: 2058 kcal                 |                                                          | Wartość energetyczna: 1766 kcal  |                            |
| Białka: 100,22 g                          |                               | Białka: 101,35 g                     |               | Białka: 96,59 g                                                         |                                     | Białka: 106,62 g                                |                                                          | Białka: 93,21 g                  |                            |
| Tłuszcze: 67,58 g                         |                               | Tłuszcze: 56,85 g                    |               | Tłuszcze: 56,04 g                                                       |                                     | Tłuszcze: 76,35 g                               |                                                          | Tłuszcze: 56,46 g                |                            |
| Tłuszcze nasycone: 20,7 g                 |                               | Tłuszcze nasycone: 17,97 g           |               | Tłuszcze nasycone: 16,42 g                                              |                                     | Tłuszcze nasycone: 20,26 g                      |                                                          | Tłuszcze nasycone: 16,86 g       |                            |
| Węglowodany: 344,88 g                     |                               | Węglowodany: 242,1 g                 |               | Węglowodany: 237,93 g                                                   |                                     | Węglowodany: 233,82 g                           |                                                          | Węglowodany: 217,29 g            |                            |
| w tym cukry: 78,67 g                      |                               | w tym cukry: 75,53 g                 |               | w tym cukry: 55,11 g                                                    |                                     | w tym cukry: 62,75 g                            |                                                          | w tym cukry: 42,4 g              |                            |
| Błonnik: 33,27 g                          |                               | Błonnik: 26,66 g                     |               | Błonnik: 28,73 g                                                        |                                     | Błonnik: 25,52 g                                |                                                          | Błonnik: 26,44 g                 |                            |
| Sód: 1,84 g                               |                               | Sód: 1,43 g                          |               | Sód: 1,84 g                                                             |                                     | Sód: 2 g                                        |                                                          | Sód: 2,27 g                      |                            |

## 03.09.2026

| śniadanie                                           | alergeny              |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Pasta jajeczna (50)                                 | gorczyca, jaja, mleko |
| Szynka na krajalicę (40)                            |                       |
| Papryka świeża (50)                                 |                       |
| Salata zielona (5)                                  |                       |
| Rama (1)                                            |                       |
| Pieczywo graham (100)                               | gluten                |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                       |                       |
| Sliwka (2szt)                                       |                       |
| obiad                                               | alergeny              |
| Zupa brokułowa z makaronem (450)                    | gluten, seler, soja   |
| Suflet mięsny pieczony (90)                         | gluten, jaja, seler   |
| Mizeria (150)                                       | mleko                 |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)                |                       |
| Woda z cytryną (250)                                |                       |
| kolacja                                             | alergeny              |
| Pieczona pierś z kurczaka (95)                      |                       |
| Surówka z kapusty czerwonej (120)                   |                       |
| Rama (1)                                            |                       |
| Pieczywo graham (100)                               | gluten                |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)                       |                       |
| Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1) | mleko                 |

**Wartość energetyczna: 1995 kcal**  
**Białka: 97,9 g**  
**Tłuszcze: 67,82 g**  
**Tłuszcze nasycone: 13,92 g**  
**Węglowodany: 217,47 g**  
**w tym cukry: 51,04 g**  
**Błonnik: 21,6 g**  
**Sód: 1,51 g**

## 04.09.2026

| śniadanie                             | alergeny                  |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Hummus z fasoli (50G)                 |                           |
| Ser żółty (40)                        | mleko                     |
| Ogórek zielony (60)                   |                           |
| Rukola (5)                            |                           |
| Rama (1)                              |                           |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten                    |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)         |                           |
| Kiwi (1szt)                           |                           |
| obiad                                 | alergeny                  |
| Zupa z dyni z zacierką (450)          | gluten, jaja, seler, soja |
| Ryba gotowana (80g)                   | ryby, seler               |
| Sos koperkowy (60)                    | gluten, mleko             |
| Surówka z kapusty kiszanej (150)      |                           |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)  |                           |
| Kompot (250)                          |                           |
| kolacja                               | alergeny                  |
| Salatka z serem feta (250g)           | mleko                     |
| Szynka na krajalicę (40)              |                           |
| Rama (1)                              |                           |
| Pieczywo graham (80)                  | gluten                    |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)         |                           |
| Posiłek nocny: serek homogenizowy (1) | mleko                     |

**Wartość energetyczna: 2005 kcal**  
**Białka: 85,72 g**  
**Tłuszcze: 70,68 g**  
**Tłuszcze nasycone: 25,12 g**  
**Węglowodany: 231,86 g**  
**w tym cukry: 39,51 g**  
**Błonnik: 27,6 g**  
**Sód: 2,12 g**

## 05.09.2026

| śniadanie                            | alergeny                      |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| Ser mozzarella (40)                  | mleko                         |
| Szynka biała (40)                    | seler, soja                   |
| Pomidor (60)                         |                               |
| Roszkponka (5)                       |                               |
| Rama (1)                             |                               |
| Pieczywo graham (80)                 | gluten                        |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |                               |
| Mandarynka (1)                       |                               |
| obiad                                | alergeny                      |
| Zupa ogórkowa z ryżem (450)          | gluten, gorczyca, seler, soja |
| Pulpet mięsny gotowany (90)          | gluten, jaja, seler           |
| Ćwikła (150)                         |                               |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) |                               |
| Woda z cytryną (250)                 |                               |
| kolacja                              | alergeny                      |
| Salatka jarzynowa (200)              | gorczyca, jaja, mleko, seler  |
| Szynka "bianka" (40)                 |                               |
| Rama (1)                             |                               |
| Pieczywo graham (100)                | gluten                        |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)        |                               |
| Posiłek nocny: kefir (1)             | mleko                         |

**Wartość energetyczna: 2035 kcal**  
**Białka: 87,82 g**  
**Tłuszcze: 59,12 g**  
**Tłuszcze nasycone: 18,54 g**  
**Węglowodany: 280,43 g**  
**w tym cukry: 77,65 g**  
**Błonnik: 28,62 g**  
**Sód: 2,36 g**

## 06.09.2026

| śniadanie                                | alergeny      |
|------------------------------------------|---------------|
| Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40) | mleko         |
| Szynka dobrze sprawiona (40)             | gluten        |
| Ogórek zielony (60)                      |               |
| Rukola (5)                               |               |
| Rama (1)                                 |               |
| Pieczywo graham (100)                    | gluten        |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)            |               |
| Jabłko (1)                               |               |
| obiad                                    | alergeny      |
| Rosół z makaronem (450)                  | gluten, seler |
| Kurczak duszony w jarzynach (90g)        |               |
| Salatka z kapusty czerwonej (150)        |               |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)     |               |
| Kompot (250ml)                           |               |
| kolacja                                  | alergeny      |
| Jajko gotowane (1)                       | jaja          |
| Szynka drobiowa (40)                     | gluten, mleko |
| Pomidor (60)                             |               |
| Rama (1)                                 |               |
| Pieczywo graham (100)                    | gluten        |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)            |               |
| Kiwi (1szt)                              |               |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)      | mleko         |

**Wartość energetyczna: 1793 kcal**  
**Białka: 93,66 g**  
**Tłuszcze: 54,98 g**  
**Tłuszcze nasycone: 15,47 g**  
**Węglowodany: 234,25 g**  
**w tym cukry: 66,69 g**  
**Błonnik: 27,37 g**  
**Sód: 1,47 g**

## 07.09.2026

| śniadanie                             | alergeny                                                 |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Pasta z ryby gotowanej (40)           | dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby                |
| Ser żółty (40)                        | mleko                                                    |
| Ogórek zielony (60)                   |                                                          |
| Rama (1)                              |                                                          |
| Pieczywo graham (100)                 | gluten                                                   |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)         |                                                          |
| Nektarynka (1)                        |                                                          |
| obiad                                 | alergeny                                                 |
| Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)     | dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, 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                                                 |
| Carpaccio z buraka (120)              | gorczyca, mleko, orzechy                                 |
| Polędwica drobiowa (40)               | gluten                                                   |
| Rama (1)                              |                                                          |
| Pieczywo graham (100)                 | gluten                                                   |
| Herbata ekspresowa b.c. (250)         |                                                          |
| Posiłek nocny: serek homogenizowy (1) | mleko                                                    |

**Wartość energetyczna: 2049 kcal**  
**Białka: 100,96 g**  
**Tłuszcze: 71,32 g**  
**Tłuszcze nasycone: 22,41 g**  
**Węglowodany: 245,26 g**  
**w tym cukry: 57,83 g**  
**Błonnik: 26,79 g**  
**Sód: 1,74 g**