

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

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

30.07.2026

śniadanie	alergeny
Parówki sokoliki (60)	mleko
Twaróg (40g)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	alergeny
obiad	
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	alergeny
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2236 kcal
Białka: 96,89 g
Tłuszcze: 66,13 g
Tłuszcze nasycone: 18,08 g
Węglowodany: 303,91 g
w tym cukry: 87,39 g
Błonnik: 23,37 g
Sód: 2,15 g

31.07.2026

śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek kiszony (40)	gorczyca
Roszonka (5)	gluten, mleko
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	
Rogal (1)	
Kakao (250)	gluten, jaja, mleko, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Surówka z marchwi i jabłka (150)	gluten, gorczyca, mleko
Sos śmietanowy (60)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	alergeny
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Rama (1)	gluten
Pieczywo mieszane (120g)	
Herbata ekspresowa (250ml)	
Brzoskwinia - posiłek nocny (1)	

Wartość energetyczna: 2119 kcal
Białka: 95,71 g
Tłuszcze: 52,54 g
Tłuszcze nasycone: 20,44 g
Węglowodany: 268,99 g
w tym cukry: 80,14 g
Błonnik: 27,74 g
Sód: 2,52 g

01.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Twaróg (40)	mleko
Roszonka (5)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Klopsik duszony (90g)	gluten, jaja
Cukinia gotowana (150)	alergeny
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2122 kcal
Białka: 86,18 g
Tłuszcze: 57,67 g
Tłuszcze nasycone: 15,12 g
Węglowodany: 299,19 g
w tym cukry: 84,13 g
Błonnik: 23,65 g
Sód: 1,41 g

02.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	gluten, mleko
Salata zielona (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	
Kawa mleczna (250)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	alergeny
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krój (40)	gluten
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	gluten, jaja, mleko
Drożdżówka z kruszonką (60g)	

Wartość energetyczna: 2426 kcal
Białka: 99,69 g
Tłuszcze: 76,45 g
Tłuszcze nasycone: 24,59 g
Węglowodany: 320,78 g
w tym cukry: 108,48 g
Błonnik: 26,45 g
Sód: 1,69 g

03.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	gluten
Rukola (5)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	alergeny
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (200)	gluten, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2234 kcal
Białka: 97,11 g
Tłuszcze: 61,54 g
Tłuszcze nasycone: 24,23 g
Węglowodany: 342,82 g
w tym cukry: 105,92 g
Błonnik: 32,1 g
Sód: 2,06 g

04.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Roszkponka (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2187 kcal
Białka: 98,92 g
Tłuszcze: 68,55 g
Tłuszcze nasycone: 19,4 g
Węglowodany: 284,27 g
w tym cukry: 94,02 g
Błonnik: 22,52 g
Sód: 2,19 g

05.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Rukola (5)	
Powidlą śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Surówka z cukini (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z twarogiem (240)	gluten, mleko
Schab pieczony (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2438 kcal
Białka: 119,62 g
Tłuszcze: 70,43 g
Tłuszcze nasycone: 21,79 g
Węglowodany: 329,77 g
w tym cukry: 95,23 g
Błonnik: 20,99 g
Sód: 2,17 g

06.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalicę (40)	
Pomidor (60)	
Roszkponka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Risotto wegetariańskie (350)	soja
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Brzoskwinia - posilek nocny (1)	

Wartość energetyczna: 2408 kcal
Białka: 95,87 g
Tłuszcze: 55,84 g
Tłuszcze nasycone: 13,37 g
Węglowodany: 343,65 g
w tym cukry: 97,88 g
Błonnik: 27,99 g
Sód: 2,02 g

07.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidlą śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Kluski na parze (2)	gluten, jaja, mleko
Szynka na krajalicę (40)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2129 kcal
Białka: 85,46 g
Tłuszcze: 40,33 g
Tłuszcze nasycone: 12,19 g
Węglowodany: 345,54 g
w tym cukry: 93,48 g
Błonnik: 22,59 g
Sód: 1,45 g

08.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Pulpecik duszony w jarzynach (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2407 kcal
Białka: 92,83 g
Tłuszcze: 60,32 g
Tłuszcze nasycone: 17,52 g
Węglowodany: 356,82 g
w tym cukry: 105,72 g
Błonnik: 24,6 g
Sód: 2,1 g