

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

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

30.07.2026		31.07.2026		01.08.2026		02.08.2026		03.08.2026	
śniadanie	<i>alergeny</i>	śniadanie	<i>alergeny</i>	śniadanie	<i>alergeny</i>	śniadanie	<i>alergeny</i>	śniadanie	<i>alergeny</i>
Parówki sokoliki (60)		Hummus z fasoli (50G)		Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko	Ser żółty (40)	mleko	Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Twaróg (40g)	mleko	Jajko gotowane (1)	jaja	Twaróg (40)	mleko	Szynka z indyka (40)	seler, soja		
Rzodkiew biała (50g)	mleko	Ogórek kiszony (40)	gorczyca	Pomidor (60)		Pomidor (60)			
Rama (1)		Rukola (5)		Roszonka (5)		Rama (1)		Szynka pieprzowa (40)	soja
Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Rama (1)		Pieczywo graham (80)	gluten	Ogórek zielony (60)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo razowe (150)	gluten	Kawa mleczna bez cukru (250)	gluten, mleko	Rukola (5)	
Kiwi (1szt)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Salata zielona (5)		Rama (1)	
obiad	<i>alergeny</i>	Brzoskwinia (1)		Melon (150)		Jabłko (1)		Pieczywo graham (100)	gluten
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja	obiad	<i>alergeny</i>	obiad	<i>alergeny</i>	obiad	<i>alergeny</i>	Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Schab pieczony (60)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler	Kurczak duszony w jarzynach (90g)	gluten, seler	Kiwi (1szt)	
Ćwikła (150)		Ryba gotowana (80g)	ryby, seler	Klopsik duszony (90g)	gluten, jaja	Salatka z kapusty czerwonej (150)		obiad	<i>alergeny</i>
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko	Surówka z kapusty pekińskiej II (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Woda z cytryną (250)		Surówka z marchwi i jabłka (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kompot (250ml)		Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
kolacja	<i>alergeny</i>	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Woda z cytryną (250)		kolacja	<i>alergeny</i>	Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Pasta drobiowa (40)	jaja	Kompot (250)		kolacja	<i>alergeny</i>	Jajko gotowane (1)	jaja	Surówka z porów (150)	gorczyca
Ser mozzarella (40)	mleko	kolacja	<i>alergeny</i>	Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler	Szynka na krajalnicę (40)		Kasza gryczana (150)	
Papryka świeża (50)		Cukinia nadziewana (130)	seler	Kielbasa krakowska (40)		Papryka świeża (50)		Kompot (250)	
Rama (1)		Ser żółty (40)	mleko	Rama (1)		Rama (1)		kolacja	<i>alergeny</i>
Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Salatka z pomidora i cebulki (100)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Nektarynka (1)		Rama (1)	
		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko			Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Pieczywo graham (100)	gluten
Wartość energetyczna: 1927 kcal		Wartość energetyczna: 2162 kcal		Wartość energetyczna: 2065 kcal		Wartość energetyczna: 2033 kcal		Wartość energetyczna: 1983 kcal	
Białka: 91,49 g		Białka: 94,94 g		Białka: 88,1 g		Białka: 105,31 g		Białka: 113,6 g	
Tłuszcze: 66,46 g		Tłuszcze: 68,54 g		Tłuszcze: 60,53 g		Tłuszcze: 67,8 g		Tłuszcze: 69,1 g	
Tłuszcze nasycone: 18,64 g		Tłuszcze nasycone: 23 g		Tłuszcze nasycone: 14,65 g		Tłuszcze nasycone: 25,25 g		Tłuszcze nasycone: 17,76 g	
Węglowodany: 231,11 g		Węglowodany: 261,26 g		Węglowodany: 282,06 g		Węglowodany: 255,61 g		Węglowodany: 241,89 g	
w tym cukry: 59,65 g		w tym cukry: 47,09 g		w tym cukry: 52,51 g		w tym cukry: 86,24 g		w tym cukry: 48,7 g	
Błonnik: 25,98 g		Błonnik: 34,79 g		Błonnik: 30,86 g		Błonnik: 27,43 g		Błonnik: 28,35 g	
Sód: 1,76 g		Sód: 1,92 g		Sód: 1,81 g		Sód: 1,75 g		Sód: 2,21 g	

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

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

04.08.2026		05.08.2026		06.08.2026		07.08.2026		08.08.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby	Twaróg (40)	mleko	Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko	Hummus z ciecierzycy (50)		Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Szynka na krajalnicę (40)		Ser żółty (40)	mleko	Kielbasa krakowska (40)	
Papryka świeża (50)		Pomidor (60)		Pomidor (60)		Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)	
Roszpinka (5)		Rukola (5)		Roszpinka (5)		Rukola (5)		Roszpinka (5)	
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten
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)	
Gruszka (1)		Melon (150)		Brzoskwinia (1)		Jabłko (1)		Mandarynka (1)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja	Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja	Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja	Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)		Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler, soja	Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler	Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler	Pulpecik duszony w jarzynach (90)	gluten, jaja, seler
Mizeria (150)	mleko	Surówka z cukini (150)		Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	gorczyca, jaja	Surówka z kapusty kiszonej (150)		Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kasza jęczmienna (150g)	gluten	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Salatka sezonowa (120)		Kalafior zapiekany z serem (200)	jaja, mleko	Salatka z serem feta (250g)	mleko	Papryka nadziewana (130)	jaja, seler	Salatka z makaronu pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Ser mozzarella (40)	mleko	Schab pieczony (40)		Szynka "bianka" (40)		Szynka na krajalnicę (40)		Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Rama (1)		Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten
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)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko	Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1974 kcal		Wartość energetyczna: 1886 kcal		Wartość energetyczna: 1751 kcal		Wartość energetyczna: 2065 kcal		Wartość energetyczna: 2193 kcal	
Białka: 91,14 g		Białka: 108,91 g		Białka: 74,03 g		Białka: 102,3 g		Białka: 92,38 g	
Tłuszcze: 72,7 g		Tłuszcze: 66,81 g		Tłuszcze: 54,18 g		Tłuszcze: 64,69 g		Tłuszcze: 58,23 g	
Tłuszcze nasycone: 20,34 g		Tłuszcze nasycone: 21,18 g		Tłuszcze nasycone: 13,27 g		Tłuszcze nasycone: 21,45 g		Tłuszcze nasycone: 17,02 g	
Węglowodany: 231,18 g		Węglowodany: 215,52 g		Węglowodany: 211,12 g		Węglowodany: 271,32 g		Węglowodany: 311,26 g	
w tym cukry: 66,71 g		w tym cukry: 43,8 g		w tym cukry: 49,21 g		w tym cukry: 51,78 g		w tym cukry: 76,01 g	
Błonnik: 21,85 g		Błonnik: 23,24 g		Błonnik: 23,54 g		Błonnik: 34,6 g		Błonnik: 27,16 g	
Sód: 1,79 g		Sód: 2,44 g		Sód: 1,83 g		Sód: 2,46 g		Sód: 2,31 g	