

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

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

30.07.2026

śniadanie	alergeny
Parówki sokoliki (60)	
Twaróg (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Kapusta biała zasmażana (150)	gluten
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2226 kcal
Białka: 99,41 g
Tłuszcze: 80,21 g
Tłuszcze nasycone: 24,07 g
Węglowodany: 300,94 g
w tym cukry: 77,66 g
Błonnik: 26,22 g
Sód: 2,19 g

31.07.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek kiszony (40)	gorczyca
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem (260)	gluten, mleko, seler
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Brzoskwinia - posiłek nocny (1)	

Wartość energetyczna: 2112 kcal
Białka: 86,44 g
Tłuszcze: 51,82 g
Tłuszcze nasycone: 13,41 g
Węglowodany: 323,21 g
w tym cukry: 75,73 g
Błonnik: 34,38 g
Sód: 2,32 g

01.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Roszpinka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2187 kcal
Białka: 95,29 g
Tłuszcze: 74,74 g
Tłuszcze nasycone: 16,02 g
Węglowodany: 286,17 g
w tym cukry: 84,98 g
Błonnik: 29 g
Sód: 1,49 g

02.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka na krajalnicę (40)	
Sos wiosenny (60)	gorczyca, jaja, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2442 kcal
Białka: 101,21 g
Tłuszcze: 76,5 g
Tłuszcze nasycone: 23,85 g
Węglowodany: 328,26 g
w tym cukry: 105,85 g
Błonnik: 26,96 g
Sód: 2,15 g

03.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2090 kcal
Białka: 93,47 g
Tłuszcze: 62,77 g
Tłuszcze nasycone: 17,91 g
Węglowodany: 301,12 g
w tym cukry: 92,13 g
Błonnik: 31,19 g
Sód: 2,22 g

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

04.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Roszpunka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Kielbasa z rusztu (1)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Musztarda (15)	gorczyca
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2551 kcal
Białka: 107,88 g
Tłuszcze: 115,59 g
Tłuszcze nasycone: 37,52 g
Węglowodany: 273,94 g
w tym cukry: 94,7 g
Błonnik: 20,24 g
Sód: 3,03 g

05.08.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
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 cukini (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2132 kcal
Białka: 112,63 g
Tłuszcze: 78,16 g
Tłuszcze nasycone: 25,12 g
Węglowodany: 259,3 g
w tym cukry: 86,39 g
Błonnik: 18,74 g
Sód: 3,37 g

06.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalcę (40)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15)	
Roszpunka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Kotlet mielony smażony (90g)	gluten, jaja
Surówka z kapusty pekińskiej I (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Leczo z cukinii (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Brzoskwinia - posiłek nocny (1)	

Wartość energetyczna: 2355 kcal
Białka: 90,4 g
Tłuszcze: 85,48 g
Tłuszcze nasycone: 20,86 g
Węglowodany: 318,42 g
w tym cukry: 91,95 g
Błonnik: 24,84 g
Sód: 2,64 g

07.08.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka na krajalcę (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2070 kcal
Białka: 81,79 g
Tłuszcze: 61,96 g
Tłuszcze nasycone: 19,12 g
Węglowodany: 304,53 g
w tym cukry: 101,63 g
Błonnik: 28,09 g
Sód: 1,86 g

08.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Pomidor (60)	
Roszpunka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (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)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2333 kcal
Białka: 100,19 g
Tłuszcze: 72 g
Tłuszcze nasycone: 18,38 g
Węglowodany: 322,79 g
w tym cukry: 102,14 g
Błonnik: 25,91 g
Sód: 1,92 g