

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

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

8.09.2026		9.09.2026		10.09.2026		11.09.2026		12.09.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z brokułów (50)	gorczyca, jaja, mleko	Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko	Jajko gotowane (1)	jaja	Hummus z ciecierzycy (50)		Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten	Szynka biała (40)	seler, soja	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Serek śmietankowy (40)	mleko	Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Ogórek kiszony (60)	gorczyca	Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)	
Rama (1)		Rukola (5)		Salata zielona (5)		Roszonka (5)		Rukola (5)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)	
Melon (150)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
obiad	alergeny	Jabłko (1)		Arbuz (350)		Morela (2)		Nektarynka (1)	
Krupnik (450)	gluten, seler, soja	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Schab pieczony (60)		Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler	Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler, soja	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)		Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Pierś z kurczaka duszona (60)		Ryba gotowana (80g)	ryby, seler	Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Surówka z kapusty kiszonej (150)		Ćwikła (150)	
Woda z cytryną (250)		Kasza pęczak (150)	gluten	Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)		Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
kolacja	alergeny	Kompot (250)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Woda z cytryną (250)	
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja	kolacja	alergeny	Woda z cytryną (250)		Kompot (250)		kolacja	alergeny
Twaróg (40)	mleko	Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Pomidor (60)		Szynka na krajalnicę (40)	gluten	Cukinia nadziewana (130)	seler	Pasta drobiowa (40)	jaja	Kielbasa krakowska (40)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)		Szynka biała (40)	seler, soja	Ser żółty (40)	mleko	Rama (1)	
Rama (1)		Pieczywo graham (80)	gluten	Rama (1)		Papryka świeża (50)		Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Wartość energetyczna: 1745 kcal		Wartość energetyczna: 1753 kcal		Wartość energetyczna: 2073 kcal		Wartość energetyczna: 1934 kcal		Wartość energetyczna: 2073 kcal	
Białka: 86,79 g		Białka: 75,01 g		Białka: 88,99 g		Białka: 99,7 g		Białka: 95,77 g	
Tłuszcze: 56,86 g		Tłuszcze: 51,43 g		Tłuszcze: 60,46 g		Tłuszcze: 67,21 g		Tłuszcze: 52,93 g	
Tłuszcze nasycone: 11,1 g		Tłuszcze nasycone: 15,64 g		Tłuszcze nasycone: 15,09 g		Tłuszcze nasycone: 29,93 g		Tłuszcze nasycone: 14,77 g	
Węglowodany: 216,25 g		Węglowodany: 254,84 g		Węglowodany: 265,34 g		Węglowodany: 206,43 g		Węglowodany: 302,13 g	
w tym cukry: 35,92 g		w tym cukry: 64,11 g		w tym cukry: 75,66 g		w tym cukry: 29,29 g		w tym cukry: 77,45 g	
Błonnik: 24,94 g		Błonnik: 34,59 g		Błonnik: 24,82 g		Błonnik: 23,3 g		Błonnik: 30,05 g	
Sód: 1,4 g		Sód: 1,66 g		Sód: 2,26 g		Sód: 2,53 g		Sód: 1,89 g	

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

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

13.09.2026		14.09.2026		15.09.2026		16.09.2026		17.09.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko	Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby	Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)		Twaróg (40)	mleko	Smalec wegetariański (50)	
Szynka pieprzowa (40)	soja	Serek śmietankowy (40)	mleko	Szynka biała (40)	seler, soja	Szynka pieprzowa (40)	soja	Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Papryka świeża (50)		Pomidor (60)		Papryka świeża (50)	
Roszpinka (5)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	gluten	Rukola (5)	
Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Salata zielona (5)		Pieczywo graham (80)	gluten	Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten
Śliwka (2szt)		Jabłko (1)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Melon (150)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler, seler	Zupa jarzynowa (450)	seler, soja	Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja, seler	Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Kurczak duszony w jarzynach (90g)		Klopsik duszony (90)	gluten, jaja			Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany	Pierś z kurczaka duszona (60)	
Surówka z kapusty czerwonej (150)		Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko	Schab pieczony (60g)		Surówka z cukini (150)	gluten	Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Surówka z porów (150)	gorczyca	Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)		Kasza pęczak (150)	gluten	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)		Kasza jęczmienna (150g)	gluten	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny	Kompot (250)		kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja	Salatka z kurczakiem (120g)	gorczyca, mleko	Pieczona pierś z kurczaka (95)		Salatka z serem feta (250g)	mleko	Salatka sezonowa (120)	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Polędwica drobiowa (40)	gluten	Salatka z ogórka konserwowego (120)	gorczyca	Szynka biała (40)	seler, soja	Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)		Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)	gluten	Rama (1)	
Rama (1)		Pieczywo graham (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten
Pieczywo graham (80)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Rama (1)		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko
Jabłko (1)				Herbata ekspresowa b.c. (250)					
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko			Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko				
Wartość energetyczna: 1861 kcal Białka: 99,21 g Tłuszcze: 60 g Tłuszcze nasycone: 19,17 g Węglowodany: 222,82 g w tym cukry: 59,66 g Błonnik: 26,04 g Sód: 1,98 g		Wartość energetyczna: 1986 kcal Białka: 96,59 g Tłuszcze: 66,63 g Tłuszcze nasycone: 22,08 g Węglowodany: 229,45 g w tym cukry: 55,27 g Błonnik: 24,77 g Sód: 1,81 g		Wartość energetyczna: 2034 kcal Białka: 105,29 g Tłuszcze: 75,54 g Tłuszcze nasycone: 14,17 g Węglowodany: 241,47 g w tym cukry: 72,44 g Błonnik: 29,71 g Sód: 2,54 g		Wartość energetyczna: 1743 kcal Białka: 89,92 g Tłuszcze: 60,28 g Tłuszcze nasycone: 18,26 g Węglowodany: 213,95 g w tym cukry: 41,11 g Błonnik: 22,02 g Sód: 2 g		Wartość energetyczna: 1861 kcal Białka: 77,61 g Tłuszcze: 53,69 g Tłuszcze nasycone: 16,06 g Węglowodany: 230,6 g w tym cukry: 49,9 g Błonnik: 23,67 g Sód: 1,37 g	