

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

20.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2089 kcal
Białka: 116,64 g
Tłuszcze: 43,73 g
Tłuszcze nasycone: 30,38 g
Węglowodany: 276,61 g
w tym cukry: 94,74 g
Błonnik: 27,95 g
Sód: 2,59 g

21.06.2026

śniadanie	alergeny
Paszтет z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2385 kcal
Białka: 104,8 g
Tłuszcze: 69,26 g
Tłuszcze nasycone: 31,51 g
Węglowodany: 288,76 g
w tym cukry: 88,82 g
Błonnik: 26,68 g
Sód: 2,04 g

22.06.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrąwka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Schab z kija (40)	
Twaróg (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1960 kcal
Białka: 106,47 g
Tłuszcze: 50,66 g
Tłuszcze nasycone: 29,79 g
Węglowodany: 243,05 g
w tym cukry: 63,84 g
Błonnik: 24,12 g
Sód: 2,24 g

23.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1 szt)	
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Schab duszony w jarzynach (60)	
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2035 kcal
Białka: 113,6 g
Tłuszcze: 47,84 g
Tłuszcze nasycone: 28,42 g
Węglowodany: 244,3 g
w tym cukry: 68,7 g
Błonnik: 26,13 g
Sód: 2 g

24.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Brzoskwinia (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2194 kcal
Białka: 119,07 g
Tłuszcze: 55,76 g
Tłuszcze nasycone: 36,4 g
Węglowodany: 278,99 g
w tym cukry: 70,33 g
Błonnik: 23,87 g
Sód: 2,8 g

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

25.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Jabłko (1)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Sałatka caprese (100)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1880 kcal
Białka: 98,27 g
Tłuszcze: 42,62 g
Tłuszcze nasycone: 26,36 g
Węglowodany: 233,28 g
w tym cukry: 69,97 g
Błonnik: 26,68 g
Sód: 2,2 g

26.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (80)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	
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
Cukinia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1958 kcal
Białka: 105,4 g
Tłuszcze: 47,76 g
Tłuszcze nasycone: 29,13 g
Węglowodany: 236,54 g
w tym cukry: 64,32 g
Błonnik: 18,96 g
Sód: 1,84 g

27.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (100)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Nektarynka (1)	
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Kiełbasa krakowska (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Masło extra (10)	mleko
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2074 kcal
Białka: 102,36 g
Tłuszcze: 43,73 g
Tłuszcze nasycone: 27,47 g
Węglowodany: 285,56 g
w tym cukry: 92,37 g
Błonnik: 22,03 g
Sód: 2,56 g

28.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasztet z dzisia (40)	gluten, seler, soja
Twaróg (40g)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka wielowarzynna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata (250)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2238 kcal
Białka: 108,24 g
Tłuszcze: 70,52 g
Tłuszcze nasycone: 29,79 g
Węglowodany: 247,74 g
w tym cukry: 72,32 g
Błonnik: 24,81 g
Sód: 2,75 g

29.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (80)	dwutlenek siarki i siarczany, jaja, ryby
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Masło extra (10)	mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

American Heart of Poland Spółka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026
Zestaw posiłków: Posiłki PAKS - Bielsko - Dieta łatwostrawna



Wartość energetyczna: 2152 kcal

Białka: 100,69 g

Tłuszcze: 62,75 g

Tłuszcze nasycone: 33,2 g

Węglowodany: 249,95 g

w tym cukry: 70,76 g

Błonnik: 25,41 g

Sód: 2,21 g