American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

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

Jadłospis od dnia: 28.10.2026 do dnia: 6.11.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS- Ustroń- Dieta łatwostrawna

28.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Potrawka chińska dietetyczna (130)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Jaglanka z dynią (200)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2159 kcal
Białka: 100,69 g
Tłuszcze: 52,37 g
Tłuszcze nasycone: 16,01 g
Węglowodany: 303,85 g
w tym cukry: 79,08 g
Błonnik: 27,09 g
Sód: 1,88 g

29.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos imbirowy (60)	gluten, mleko
Bukiet z warzyw z estragonem (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2060 kcal
Białka: 107,63 g
Tłuszcze: 56,31 g
Tłuszcze nasycone: 16,69 g
Węglowodany: 256,29 g
w tym cukry: 64,96 g
Błonnik: 27,71 g
Sód: 1,6 g

30.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby, seler
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Makaron ze szpinakiem (260)	gluten, mleko, seler
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1993 kcal
Białka: 93,48 g
Tłuszcze: 47,11 g
Tłuszcze nasycone: 14,65 g
Węglowodany: 253,37 g
w tym cukry: 69,06 g
Błonnik: 28,2 g
Sód: 1,61 g

31.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	

obiad	*alergeny*
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Pomidor (60)	

Wartość energetyczna: 2544 kcal
Białka: 108,9 g
Tłuszcze: 62,49 g
Tłuszcze nasycone: 28,12 g
Węglowodany: 228,37 g
w tym cukry: 74,92 g
Błonnik: 20,87 g
Sód: 2,03 g

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

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

Jadłospis od dnia: 28.10.2026 do dnia: 6.11.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS- Ustroń- Dieta łatwostrawna

1.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40g)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszponka (5)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kakao (250)	mleko

obiad	*alergeny*
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	

kolacja	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1900 kcal
Białka: 92,94 g
Tłuszcze: 48,54 g
Tłuszcze nasycone: 15,35 g
Węglowodany: 189,67 g
w tym cukry: 31,17 g
Błonnik: 18,69 g
Sód: 1,78 g

2.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Mandarynka (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Risotto wegetariańskie (350)	soja
Brokuły gotowane z koperkiem (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Sałatka z kurczakiem (120g)	gorczyca, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1887 kcal
Białka: 99,45 g
Tłuszcze: 50,99 g
Tłuszcze nasycone: 18,48 g
Węglowodany: 242,16 g
w tym cukry: 52,62 g
Błonnik: 24,34 g
Sód: 1,71 g

3.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa krem z zielonego groszku z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Marchew gotowana z majerankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Pasztet drobiowy domowy (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Sałata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2082 kcal
Białka: 115,76 g
Tłuszcze: 45,4 g
Tłuszcze nasycone: 17,69 g
Węglowodany: 241,06 g
w tym cukry: 66,19 g
Błonnik: 31,52 g
Sód: 1,71 g

4.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko

kolacja	*alergeny*
Sałatka caprese (100)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1977 kcal
Białka: 93,45 g
Tłuszcze: 54,08 g
Tłuszcze nasycone: 21,38 g
Węglowodany: 257,34 g
w tym cukry: 64,64 g
Błonnik: 27,05 g
Sód: 1,83 g

5.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	

obiad	*alergeny*
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

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

Jadłospis od dnia: 28.10.2026 do dnia: 6.11.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS- Ustroń- Dieta łatwostrawna

Wartość energetyczna: 1704 kcal
Białka: 85,25 g
Tłuszcze: 37,97 g
Tłuszcze nasycone: 12,82 g
Węglowodany: 204,58 g
w tym cukry: 50,58 g
Błonnik: 22,97 g
Sód: 1,79 g

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (30)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko
Pomidor (60)	

Wartość energetyczna: 2414 kcal
Białka: 86,05 g
Tłuszcze: 53,93 g
Tłuszcze nasycone: 25,39 g
Węglowodany: 226,02 g
w tym cukry: 63,37 g
Błonnik: 20,36 g
Sód: 1,23 g