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 podstawowa

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 (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Surówka z kapusty białej (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2243 kcal
Białka: 125,11 g
Tłuszcze: 62,96 g
Tłuszcze nasycone: 15,07 g
Węglowodany: 251,58 g
w tym cukry: 69,63 g
Błonnik: 30,09 g
Sód: 2,17 g

29.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

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

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

Wartość energetyczna: 2056 kcal
Białka: 107,28 g
Tłuszcze: 58 g
Tłuszcze nasycone: 18,07 g
Węglowodany: 253,42 g
w tym cukry: 62,13 g
Błonnik: 24,46 g
Sód: 1,6 g

30.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Śliwka (2szt)	

obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1910 kcal
Białka: 100,21 g
Tłuszcze: 50,07 g
Tłuszcze nasycone: 14,01 g
Węglowodany: 230,07 g
w tym cukry: 56,74 g
Błonnik: 23,65 g
Sód: 1,64 g

31.10.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Sałatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2234 kcal
Białka: 103,15 g
Tłuszcze: 71,48 g
Tłuszcze nasycone: 22,36 g
Węglowodany: 289,81 g
w tym cukry: 77,27 g
Błonnik: 33,36 g
Sód: 1,36 g

1.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (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
Sałatka z kapusty czerwonej (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: 2052 kcal
Białka: 98,94 g
Tłuszcze: 62,98 g
Tłuszcze nasycone: 21,87 g
Węglowodany: 196,78 g
w tym cukry: 34,7 g
Błonnik: 20,9 g
Sód: 2,07 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 podstawowa

2.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
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
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
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: 2042 kcal
Białka: 94,34 g
Tłuszcze: 64,45 g
Tłuszcze nasycone: 21,17 g
Węglowodany: 261,54 g
w tym cukry: 67,78 g
Błonnik: 36,44 g
Sód: 1,49 g

3.11.2026

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

obiad	*alergeny*
Zupa krem z zielonego groszku z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Sałatka z kapusty białej (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: 2091 kcal
Białka: 117,81 g
Tłuszcze: 57,67 g
Tłuszcze nasycone: 18,9 g
Węglowodany: 257,55 g
w tym cukry: 62,64 g
Błonnik: 28,54 g
Sód: 1,72 g

4.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
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
Sałatka z buraczków (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
Sos chrzanowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko

kolacja	*alergeny*
Sałatka z serem feta (250g)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2209 kcal
Białka: 102,65 g
Tłuszcze: 69,81 g
Tłuszcze nasycone: 22,72 g
Węglowodany: 282,47 g
w tym cukry: 79,27 g
Błonnik: 31,93 g
Sód: 2,29 g

5.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Kiwi (1szt)	

obiad	*alergeny*
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Makaron pełnoziarnisty z soczewicą (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2303 kcal
Białka: 104,71 g
Tłuszcze: 65,2 g
Tłuszcze nasycone: 14,75 g
Węglowodany: 292,19 g
w tym cukry: 53,52 g
Błonnik: 29,61 g
Sód: 1,88 g

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Cukinia nadziewana (130)	seler
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2268 kcal
Białka: 88,98 g
Tłuszcze: 67,3 g
Tłuszcze nasycone: 21,18 g
Węglowodany: 292,82 g
w tym cukry: 70,63 g
Błonnik: 29,85 g
Sód: 1,68 g