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 z ograniczenem łatwostrawnych węglowodanów

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)	

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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: 2314 kcal
Białka: 126,81 g
Tłuszcze: 63,78 g
Tłuszcze nasycone: 16,27 g
Węglowodany: 261,58 g
w tym cukry: 69,87 g
Błonnik: 30,69 g
Sód: 2,23 g

29.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	

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

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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: 1992 kcal
Białka: 101,07 g
Tłuszcze: 54,22 g
Tłuszcze nasycone: 16,51 g
Węglowodany: 250,57 g
w tym cukry: 50,86 g
Błonnik: 24,8 g
Sód: 1,66 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
Herbata (250)	
Śliwka (2szt)	

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 kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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: 1736 kcal
Białka: 100,45 g
Tłuszcze: 44,19 g
Tłuszcze nasycone: 12,51 g
Węglowodany: 211,6 g
w tym cukry: 45,55 g
Błonnik: 24,31 g
Sód: 1,71 g

31.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
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)	

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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

Wartość energetyczna: 2243 kcal
Białka: 91,29 g
Tłuszcze: 57,17 g
Tłuszcze nasycone: 20,82 g
Węglowodany: 287,13 g
w tym cukry: 63,91 g
Błonnik: 34,09 g
Sód: 1,51 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)	

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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

Wartość energetyczna: 2123 kcal
Białka: 100,64 g
Tłuszcze: 63,8 g
Tłuszcze nasycone: 23,07 g
Węglowodany: 206,78 g
w tym cukry: 34,94 g
Błonnik: 21,5 g
Sód: 2,13 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 z ograniczenem łatwostrawnych węglowodanów

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)	
Herbata expresowa b.c. (250)	

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)	

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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: 1941 kcal
Białka: 87,38 g
Tłuszcze: 60,26 g
Tłuszcze nasycone: 19,37 g
Węglowodany: 256,53 g
w tym cukry: 55,35 g
Błonnik: 36,58 g
Sód: 1,55 g

3.11.2026

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

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

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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: 1975 kcal
Białka: 111,58 g
Tłuszcze: 45,82 g
Tłuszcze nasycone: 16,18 g
Węglowodany: 253,41 g
w tym cukry: 51,04 g
Błonnik: 28,64 g
Sód: 1,61 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

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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

Wartość energetyczna: 2277 kcal
Białka: 104,35 g
Tłuszcze: 70,67 g
Tłuszcze nasycone: 24 g
Węglowodany: 291,27 g
w tym cukry: 79,11 g
Błonnik: 33,13 g
Sód: 2,35 g

5.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	*alergeny*
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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

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 z ograniczenem łatwostrawnych węglowodanów

Wartość energetyczna: 2080 kcal
Białka: 95,03 g
Tłuszcze: 45,61 g
Tłuszcze nasycone: 12,29 g
Węglowodany: 286,95 g
w tym cukry: 42,69 g
Błonnik: 29,98 g
Sód: 1,92 g

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	

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

podwieczorek	*alergeny*
Kanapka z wędliną (1)	gluten, mleko

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

Wartość energetyczna: 2301 kcal
Białka: 87,47 g
Tłuszcze: 62,52 g
Tłuszcze nasycone: 23,71 g
Węglowodany: 273,37 g
w tym cukry: 56,43 g
Błonnik: 31,4 g
Sód: 1,72 g