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 , Dieta łatwostrawna

28.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Pomidor bez skóry (60g)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
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*
Sałatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2088 kcal
Białka: 93,67 g
Tłuszcze: 54,09 g
Tłuszcze nasycone: 15,1 g
Węglowodany: 247,95 g
w tym cukry: 68,34 g
Błonnik: 26,84 g
Sód: 1,94 g

29.10.2026

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

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

kolacja	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2046 kcal
Białka: 101,28 g
Tłuszcze: 53,18 g
Tłuszcze nasycone: 21,06 g
Węglowodany: 239,01 g
w tym cukry: 51,87 g
Błonnik: 22,55 g
Sód: 1,48 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
Pomarańcza (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*
Drób w galarecie (100)	seler
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1942 kcal
Białka: 99,78 g
Tłuszcze: 52,76 g
Tłuszcze nasycone: 18,14 g
Węglowodany: 221,07 g
w tym cukry: 70,79 g
Błonnik: 27,06 g
Sód: 1,5 g

31.10.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	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)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Rama (1)	
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2227 kcal
Białka: 116,63 g
Tłuszcze: 60,73 g
Tłuszcze nasycone: 28,21 g
Węglowodany: 256,6 g
w tym cukry: 74,77 g
Błonnik: 22,77 g
Sód: 2,25 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 · Dieta łatwostrawna

1.11.2026

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

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

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

Wartość energetyczna: 1973 kcal
Białka: 93,4 g
Tłuszcze: 49,12 g
Tłuszcze nasycone: 15,41 g
Węglowodany: 207,46 g
w tym cukry: 46,72 g
Błonnik: 21,56 g
Sód: 1,81 g

2.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
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*
Jajko gotowane (1)	jaja
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1891 kcal
Białka: 89,26 g
Tłuszcze: 53,47 g
Tłuszcze nasycone: 18,86 g
Węglowodany: 234,2 g
w tym cukry: 47,28 g
Błonnik: 22,07 g
Sód: 1,62 g

3.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	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)	
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 2041 kcal
Białka: 114,92 g
Tłuszcze: 44,97 g
Tłuszcze nasycone: 17,45 g
Węglowodany: 237,95 g
w tym cukry: 64,72 g
Błonnik: 31,13 g
Sód: 1,71 g

4.11.2026

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

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

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

Wartość energetyczna: 1996 kcal
Białka: 99,3 g
Tłuszcze: 57,23 g
Tłuszcze nasycone: 23,72 g
Węglowodany: 247,89 g
w tym cukry: 57,59 g
Błonnik: 24,05 g
Sód: 1,89 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, mleko
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
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (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 , Dieta łatwostrawna

Wartość energetyczna: 1887 kcal
Białka: 87,23 g
Tłuszcze: 39,19 g
Tłuszcze nasycone: 13,18 g
Węglowodany: 218,33 g
w tym cukry: 52,11 g
Błonnik: 22,13 g
Sód: 1,72 g

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	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 (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2230 kcal
Białka: 94,01 g
Tłuszcze: 56,58 g
Tłuszcze nasycone: 26,3 g
Węglowodany: 269,53 g
w tym cukry: 65,56 g
Błonnik: 21,64 g
Sód: 1,4 g