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 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 graham (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
Sałatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2056 kcal
Białka: 95,46 g
Tłuszcze: 57,05 g
Tłuszcze nasycone: 15,56 g
Węglowodany: 239,96 g
w tym cukry: 62,65 g
Błonnik: 29,25 g
Sód: 1,86 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)	
Sos imbirowy (60)	gluten, mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 2030 kcal
Białka: 101,94 g
Tłuszcze: 59,74 g
Tłuszcze nasycone: 23,03 g
Węglowodany: 235,02 g
w tym cukry: 49,79 g
Błonnik: 20,46 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
Pomarańcza (1)	

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 (100)	seler
Pomidor (60)	
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2007 kcal
Białka: 96,44 g
Tłuszcze: 57,97 g
Tłuszcze nasycone: 20,86 g
Węglowodany: 240,66 g
w tym cukry: 63,49 g
Błonnik: 26,41 g
Sód: 1,84 g

31.10.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (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)	
Kompot (250)	

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: 2221 kcal
Białka: 102,97 g
Tłuszcze: 71,5 g
Tłuszcze nasycone: 22,52 g
Węglowodany: 286,31 g
w tym cukry: 76,08 g
Błonnik: 34,3 g
Sód: 1,36 g

1.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Sałatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

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

Wartość energetyczna: 2117 kcal
Białka: 99,4 g
Tłuszcze: 63,64 g
Tłuszcze nasycone: 22,08 g
Węglowodany: 212,17 g
w tym cukry: 49,46 g
Błonnik: 24,97 g
Sód: 2,1 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 podstawowa

2.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

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 graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1998 kcal
Białka: 93,59 g
Tłuszcze: 64,13 g
Tłuszcze nasycone: 21,09 g
Węglowodany: 256,98 g
w tym cukry: 65,82 g
Błonnik: 37,44 g
Sód: 1,49 g

3.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	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)	
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 2043 kcal
Białka: 116,98 g
Tłuszcze: 57,32 g
Tłuszcze nasycone: 18,82 g
Węglowodany: 252,04 g
w tym cukry: 60,37 g
Błonnik: 29,34 g
Sód: 1,72 g

4.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
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)	
Sos chrzanowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 2165 kcal
Białka: 101,9 g
Tłuszcze: 69,49 g
Tłuszcze nasycone: 22,64 g
Węglowodany: 277,91 g
w tym cukry: 77,31 g
Błonnik: 32,93 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
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1904 kcal
Białka: 96,37 g
Tłuszcze: 48,63 g
Tłuszcze nasycone: 20,36 g
Węglowodany: 221,5 g
w tym cukry: 51,03 g
Błonnik: 23,14 g
Sód: 2,04 g

6.11.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Rama (1)	
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo graham (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 dietetyczna (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2034 kcal
Białka: 83,06 g
Tłuszcze: 63,3 g
Tłuszcze nasycone: 21,48 g
Węglowodany: 252,87 g
w tym cukry: 62,85 g
Błonnik: 27,54 g
Sód: 1,97 g