American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

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

Jadłospis od dnia: 7.11.2026 do dnia: 16.11.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS Dieta łatwostrawna

7.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser wiejski (1)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Rama (1)	
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2056 kcal
Białka: 110,27 g
Tłuszcze: 55,7 g
Tłuszcze nasycone: 21,7 g
Węglowodany: 258,77 g
w tym cukry: 72,98 g
Błonnik: 26,11 g
Sód: 2,52 g

8.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	*alergeny*
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (100)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, seler, soja
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 naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2098 kcal
Białka: 99,27 g
Tłuszcze: 60,16 g
Tłuszcze nasycone: 20,82 g
Węglowodany: 223,14 g
w tym cukry: 44 g
Błonnik: 24,28 g
Sód: 2,15 g

9.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomarańcza (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Marchew gotowana z majerankiem (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser mozzarella (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2114 kcal
Białka: 100,96 g
Tłuszcze: 55,78 g
Tłuszcze nasycone: 25,66 g
Węglowodany: 240,77 g
w tym cukry: 65,67 g
Błonnik: 26,29 g
Sód: 1,94 g

10.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2136 kcal
Białka: 107,8 g
Tłuszcze: 70,15 g
Tłuszcze nasycone: 27,28 g
Węglowodany: 249,56 g
w tym cukry: 74,97 g
Błonnik: 23,08 g
Sód: 2,72 g

11.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Krupnik (450)	gluten, seler
Schab pieczony (60g)	seler
Sos śmietanowo- ziołowy (15)	mleko
Fasolka szparagowa z cząbrem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2264 kcal
Białka: 106,18 g
Tłuszcze: 58,25 g
Tłuszcze nasycone: 21,17 g
Węglowodany: 266,08 g
w tym cukry: 65,59 g
Błonnik: 30,6 g
Sód: 1,7 g

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

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

Jadłospis od dnia: 7.11.2026 do dnia: 16.11.2026

Zestaw posiłków: Posiłki PAKS Dieta łatwostrawna

12.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (230)	gluten, mleko
Mandarynka (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Marchew oprószana (150)	gluten
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: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2284 kcal
Białka: 94,86 g
Tłuszcze: 63,19 g
Tłuszcze nasycone: 24,19 g
Węglowodany: 239,53 g
w tym cukry: 59,31 g
Błonnik: 22,55 g
Sód: 1,99 g

13.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Pomidor bez skóry (60g)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Pomarańcza (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa jarzynowa (450)	mleko, 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*
Twaróg (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2070 kcal
Białka: 100,47 g
Tłuszcze: 58,75 g
Tłuszcze nasycone: 17,2 g
Węglowodany: 250,18 g
w tym cukry: 65,27 g
Błonnik: 27,74 g
Sód: 1,88 g

14.11.2026

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

obiad	*alergeny*
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
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 (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2036 kcal
Białka: 120,69 g
Tłuszcze: 45,89 g
Tłuszcze nasycone: 20,8 g
Węglowodany: 253,15 g
w tym cukry: 72,87 g
Błonnik: 25,25 g
Sód: 2,32 g

15.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Polędwica drobiowa (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
Surówka wielowarzywna (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, seler, soja
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: 2136 kcal
Białka: 96,21 g
Tłuszcze: 62,91 g
Tłuszcze nasycone: 20,98 g
Węglowodany: 214,31 g
w tym cukry: 55,09 g
Błonnik: 26,14 g
Sód: 2,25 g

16.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Mandarynka (1)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1949 kcal
Białka: 91,62 g
Tłuszcze: 55,76 g
Tłuszcze nasycone: 23,65 g
Węglowodany: 247,28 g
w tym cukry: 49,04 g
Błonnik: 19,27 g
Sód: 2,02 g