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 podstawowa

7.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Sałatka ryżowa z kukurydzą, papryką i ogórkiem (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kiełbasa szlachecka (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2268 kcal
Białka: 105,9 g
Tłuszcze: 69,88 g
Tłuszcze nasycone: 18,37 g
Węglowodany: 291,44 g
w tym cukry: 70,83 g
Błonnik: 30,17 g
Sód: 2,19 g

8.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Gruszka (1)	

obiad	*alergeny*
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Sałatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2030 kcal
Białka: 93,08 g
Tłuszcze: 54,11 g
Tłuszcze nasycone: 17,36 g
Węglowodany: 221,7 g
w tym cukry: 45,19 g
Błonnik: 24,99 g
Sód: 2,08 g

9.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
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 pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 2126 kcal
Białka: 102,83 g
Tłuszcze: 61,69 g
Tłuszcze nasycone: 23,27 g
Węglowodany: 260,86 g
w tym cukry: 68,96 g
Błonnik: 26,59 g
Sód: 1,8 g

10.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (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)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Sałatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2120 kcal
Białka: 96,23 g
Tłuszcze: 71,29 g
Tłuszcze nasycone: 22,8 g
Węglowodany: 258,2 g
w tym cukry: 71,58 g
Błonnik: 30,27 g
Sód: 2,01 g

11.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
Gruszka (1)	

obiad	*alergeny*
Krupnik (450)	gluten, seler
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2259 kcal
Białka: 110,28 g
Tłuszcze: 65,92 g
Tłuszcze nasycone: 20,82 g
Węglowodany: 262,28 g
w tym cukry: 62,37 g
Błonnik: 30,27 g
Sód: 1,81 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 podstawowa

12.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
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
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2092 kcal
Białka: 93,6 g
Tłuszcze: 59,28 g
Tłuszcze nasycone: 25,02 g
Węglowodany: 228,6 g
w tym cukry: 52,71 g
Błonnik: 18,78 g
Sód: 2,04 g

13.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
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*
Drób w galarecie (200)	seler
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2148 kcal
Białka: 116,5 g
Tłuszcze: 69,27 g
Tłuszcze nasycone: 20,2 g
Węglowodany: 242,78 g
w tym cukry: 64,63 g
Błonnik: 31,33 g
Sód: 1,68 g

14.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (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*
Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z pomidorem, papryką i fasolą czerwoną (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Herbata (250)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2128 kcal
Białka: 109,02 g
Tłuszcze: 44,19 g
Tłuszcze nasycone: 16 g
Węglowodany: 287,75 g
w tym cukry: 70,13 g
Błonnik: 28,34 g
Sód: 2,09 g

15.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
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: 2128 kcal
Białka: 99,29 g
Tłuszcze: 62,99 g
Tłuszcze nasycone: 21,12 g
Węglowodany: 215,02 g
w tym cukry: 51,62 g
Błonnik: 25,89 g
Sód: 2,14 g

16.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Kiełbasa szlachecka (40)	
Papryka świeża (50)	
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
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 1991 kcal
Białka: 92,01 g
Tłuszcze: 61,28 g
Tłuszcze nasycone: 24,02 g
Węglowodany: 242,55 g
w tym cukry: 58,5 g
Błonnik: 22,42 g
Sód: 2,17 g