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 z ogr. łatwo przys. węglowodanów

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
Herbata (250)	
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)	

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

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: 2051 kcal
Białka: 82,02 g
Tłuszcze: 51,81 g
Tłuszcze nasycone: 15,54 g
Węglowodany: 284,6 g
w tym cukry: 58,29 g
Błonnik: 29,92 g
Sód: 1,94 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
Kurczak duszony w jarzynach (100)	seler
Sałatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

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

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: 1995 kcal
Białka: 102,11 g
Tłuszcze: 64,74 g
Tłuszcze nasycone: 23,07 g
Węglowodany: 220,81 g
w tym cukry: 45,35 g
Błonnik: 25,39 g
Sód: 2,24 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 graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Pomarańcza (1)	

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)	

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

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

Wartość energetyczna: 2000 kcal
Białka: 96,62 g
Tłuszcze: 57,99 g
Tłuszcze nasycone: 21,87 g
Węglowodany: 255,61 g
w tym cukry: 56,89 g
Błonnik: 28,13 g
Sód: 1,85 g

10.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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)	

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

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: 2001 kcal
Białka: 90,02 g
Tłuszcze: 67,5 g
Tłuszcze nasycone: 21,24 g
Węglowodany: 255,35 g
w tym cukry: 60,31 g
Błonnik: 30,61 g
Sód: 2,07 g

11.11.2026

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

obiad	*alergeny*
Krupnik (450)	gluten, seler
Schab pieczony (60g)	seler
Sos śmietanowo- ziołowy (15)	mleko
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

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

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: 2160 kcal
Białka: 99,61 g
Tłuszcze: 59,09 g
Tłuszcze nasycone: 20,02 g
Węglowodany: 258,68 g
w tym cukry: 51,79 g
Błonnik: 31,55 g
Sód: 1,83 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 z ogr. łatwo przys. węglowodanów

12.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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)	

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

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: 1974 kcal
Białka: 87,38 g
Tłuszcze: 55,49 g
Tłuszcze nasycone: 23,46 g
Węglowodany: 225,75 g
w tym cukry: 41,44 g
Błonnik: 19,12 g
Sód: 2,09 g

13.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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)	

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

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: 2029 kcal
Białka: 110,28 g
Tłuszcze: 65,49 g
Tłuszcze nasycone: 18,64 g
Węglowodany: 239,93 g
w tym cukry: 53,36 g
Błonnik: 31,67 g
Sód: 1,74 g

14.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
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)	

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

kolacja	*alergeny*
Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z pomidorem, papryką i fasolą czerwoną (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2010 kcal
Białka: 102,8 g
Tłuszcze: 40,4 g
Tłuszcze nasycone: 14,44 g
Węglowodany: 284,9 g
w tym cukry: 58,86 g
Błonnik: 28,68 g
Sód: 2,15 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)	

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

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: 2200 kcal
Białka: 100,99 g
Tłuszcze: 63,81 g
Tłuszcze nasycone: 22,32 g
Węglowodany: 225,02 g
w tym cukry: 51,86 g
Błonnik: 26,49 g
Sód: 2,2 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 graham (80)	gluten
Herbata (250)	
Mandarynka (1)	

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)	

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

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

Wartość energetyczna: 1865 kcal
Białka: 85,79 g
Tłuszcze: 57,57 g
Tłuszcze nasycone: 22,61 g
Węglowodany: 237,3 g
w tym cukry: 46,43 g
Błonnik: 23,96 g
Sód: 2,23 g