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- Ustroń- Dieta łatwostrawna

7.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z pietruszką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	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)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Ser wiejski (1)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko
Pomidor (60)	

Wartość energetyczna: 2377 kcal
Białka: 105,41 g
Tłuszcze: 54,95 g
Tłuszcze nasycone: 21,37 g
Węglowodany: 230,47 g
w tym cukry: 72,85 g
Błonnik: 24,28 g
Sód: 2,34 g

8.11.2026

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

obiad	*alergeny*
Rosół z makaronem (450)	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 (150)	
Kompot (250ml)	

kolacja	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2046 kcal
Białka: 103,13 g
Tłuszcze: 65,7 g
Tłuszcze nasycone: 21,25 g
Węglowodany: 207,44 g
w tym cukry: 39,02 g
Błonnik: 25,12 g
Sód: 2,38 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*
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2150 kcal
Białka: 101,71 g
Tłuszcze: 56,18 g
Tłuszcze nasycone: 25,9 g
Węglowodany: 242,93 g
w tym cukry: 66,83 g
Błonnik: 26,48 g
Sód: 1,94 g

10.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	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)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Sałatka caprese (100)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2098 kcal
Białka: 94,64 g
Tłuszcze: 69,78 g
Tłuszcze nasycone: 26,07 g
Węglowodany: 248,7 g
w tym cukry: 72,44 g
Błonnik: 23,49 g
Sód: 2,32 g

11.11.2026

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

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

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

Wartość energetyczna: 2187 kcal
Białka: 102,88 g
Tłuszcze: 48,93 g
Tłuszcze nasycone: 14,93 g
Węglowodany: 267,18 g
w tym cukry: 66,39 g
Błonnik: 30,6 g
Sód: 1,45 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- Ustroń- 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
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
Marchew oprószana (150)	gluten
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko
Pomidor (60)	
Pomidor (60)	

Wartość energetyczna: 2349 kcal
Białka: 107,06 g
Tłuszcze: 61,57 g
Tłuszcze nasycone: 18,75 g
Węglowodany: 274,54 g
w tym cukry: 62,4 g
Błonnik: 27 g
Sód: 2,4 g

13.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Kawa mleczna (230)	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*
Grysik na gęsto (200)	gluten, mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo białe (50)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2715 kcal
Białka: 98,76 g
Tłuszcze: 78,37 g
Tłuszcze nasycone: 25,24 g
Węglowodany: 269,17 g
w tym cukry: 82,38 g
Błonnik: 29,42 g
Sód: 1,72 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
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 1953 kcal
Białka: 111,59 g
Tłuszcze: 41,39 g
Tłuszcze nasycone: 17,67 g
Węglowodany: 252,8 g
w tym cukry: 69,22 g
Błonnik: 27,35 g
Sód: 2,22 g

15.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszponka (5)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
Kakao (250)	mleko
Jabłko (1)	

obiad	*alergeny*
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, seler, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250ml)	

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

Wartość energetyczna: 2138 kcal
Białka: 96,35 g
Tłuszcze: 62,93 g
Tłuszcze nasycone: 20,99 g
Węglowodany: 214,67 g
w tym cukry: 55,29 g
Błonnik: 26,27 g
Sód: 2,39 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*
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor bez skóry (60g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 1937 kcal
Białka: 86,52 g
Tłuszcze: 52,61 g
Tłuszcze nasycone: 21,49 g
Węglowodany: 251,94 g
w tym cukry: 51,7 g
Błonnik: 21,36 g
Sód: 1,96 g