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 podstawowa

7.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (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)	
Woda z cytryną (250)	

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

Wartość energetyczna: 2280 kcal
Białka: 106,09 g
Tłuszcze: 69,86 g
Tłuszcze nasycone: 18,21 g
Węglowodany: 294,94 g
w tym cukry: 72,02 g
Błonnik: 29,23 g
Sód: 2,19 g

8.11.2026

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

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

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

Wartość energetyczna: 2037 kcal
Białka: 93,08 g
Tłuszcze: 54,02 g
Tłuszcze nasycone: 17,19 g
Węglowodany: 224,2 g
w tym cukry: 46,05 g
Błonnik: 23,81 g
Sód: 2,22 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*
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2324 kcal
Białka: 120,75 g
Tłuszcze: 66,07 g
Tłuszcze nasycone: 20,51 g
Węglowodany: 283,12 g
w tym cukry: 79,08 g
Błonnik: 31,67 g
Sód: 2,07 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)	
Kasza gryczana (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: 2107 kcal
Białka: 95,72 g
Tłuszcze: 73,11 g
Tłuszcze nasycone: 26,57 g
Węglowodany: 244,48 g
w tym cukry: 70,13 g
Błonnik: 23,72 g
Sód: 2,15 g

11.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rama (1)	
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 mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Pomarańcza (1)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2303 kcal
Białka: 111,03 g
Tłuszcze: 66,24 g
Tłuszcze nasycone: 20,9 g
Węglowodany: 266,85 g
w tym cukry: 64,33 g
Błonnik: 29,27 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- Ustroń- 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*
Sałatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2099 kcal
Białka: 98,71 g
Tłuszcze: 57,22 g
Tłuszcze nasycone: 19,48 g
Węglowodany: 245,05 g
w tym cukry: 54,34 g
Błonnik: 24,07 g
Sód: 2,02 g

13.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (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
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2194 kcal
Białka: 117,37 g
Tłuszcze: 69,66 g
Tłuszcze nasycone: 20,34 g
Węglowodany: 247,76 g
w tym cukry: 67,37 g
Błonnik: 30,75 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 (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2003 kcal
Białka: 98,02 g
Tłuszcze: 39,52 g
Tłuszcze nasycone: 12,74 g
Węglowodany: 279,75 g
w tym cukry: 65,8 g
Błonnik: 28,86 g
Sód: 1,89 g

15.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Serek śmietankowy (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
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
Sałatka z kapusty czerwonej (150)	
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: 2137 kcal
Białka: 99,43 g
Tłuszcze: 62,93 g
Tłuszcze nasycone: 20,96 g
Węglowodany: 217,78 g
w tym cukry: 52,62 g
Błonnik: 24,82 g
Sód: 2,28 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*
Makaron z kurczakiem w sosie pomidorowym (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2414 kcal
Białka: 103,48 g
Tłuszcze: 74,93 g
Tłuszcze nasycone: 25,65 g
Węglowodany: 300,76 g
w tym cukry: 65,69 g
Błonnik: 26,08 g
Sód: 2,05 g