**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 z ograniczenem łatwostrawnych węglowodanów

### 7.11.2026

| śniadanie | *alergeny* |
|---|---|
| Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40) | mleko |
| Szynka pieprzowa (40) | soja |
| Papryka świeża (50) | |
| Rukola (5) | |
| Rama (1) | |
| Pieczywo graham (80) | gluten |
| Herbata expresowa (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) | |
| Woda z cytryną (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: 2101 kcal**
**Białka: 89,4 g**
**Tłuszcze: 53,17 g**
**Tłuszcze nasycone: 16,04 g**
**Węglowodany: 286,82 g**
**w tym cukry: 58,68 g**
**Błonnik: 30,18 g**
**Sód: 2,3 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 |
| Kurczak duszony w jarzynach (100) | seler |
| Sałatka z kapusty czerwonej (150) | |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) | |
| 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 mieszane (80) | gluten |
| Herbata expresowa (250) | |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny (1) | mleko |

**Wartość energetyczna: 2110 kcal**
**Białka: 102,11 g**
**Tłuszcze: 64,66 g**
**Tłuszcze nasycone: 22,91 g**
**Węglowodany: 223,31 g**
**w tym cukry: 46,21 g**
**Błonnik: 24,2 g**
**Sód: 2,37 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) | |
| Herbata expresowa b.c. (250) | |

| 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* |
|---|---|
| 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: 2222 kcal**
**Białka: 113,79 g**
**Tłuszcze: 61,89 g**
**Tłuszcze nasycone: 18,71 g**
**Węglowodany: 278,11 g**
**w tym cukry: 66,65 g**
**Błonnik: 31,81 g**
**Sód: 2,13 g**

### 10.11.2026

| śniadanie | *alergeny* |
|---|---|
| Serek śmietankowy (40) | mleko |
| Kiełbasa szlachecka (40) | |
| Pomidor (60) | |
| Rama (1) | |
| Pieczywo mieszane (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) | |
| Woda z cytryną (250) | |

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

| 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: 2005 kcal**
**Białka: 88,75 g**
**Tłuszcze: 68,93 g**
**Tłuszcze nasycone: 24,76 g**
**Węglowodany: 239,47 g**
**w tym cukry: 57,7 g**
**Błonnik: 23,86 g**
**Sód: 2,21 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 |
| Schab pieczony (60g) | seler |
| Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150) | |
| Ziemniaki gotowane z zieleniną (150) | |
| Kompot (250) | |
| Sos śmietanowo- ziołowy (15) | mleko |

| 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 expresowa (250) | |
| Pomarańcza (1) | |
| Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1) | mleko |

**Wartość energetyczna: 2391 kcal**
**Białka: 108,28 g**
**Tłuszcze: 64,06 g**
**Tłuszcze nasycone: 22,95 g**
**Węglowodany: 274,89 g**
**w tym cukry: 64,86 g**
**Błonnik: 31,4 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-Ustroń- Dieta z ograniczenem łatwostrawnych węglowodanów

### 12.11.2026

| śniadanie | *alergeny* |
|---|---|
| Jajko gotowane (1) | jaja |
| Szynka drobiowa (40) | gluten, mleko |
| Pomidor (60) | |
| Rama (1) | |
| Pieczywo graham (80) | gluten |
| Herbata expresowa b.c. (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* |
|---|---|
| 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: 2034 kcal**
**Białka: 92,49 g**
**Tłuszcze: 53,44 g**
**Tłuszcze nasycone: 17,92 g**
**Węglowodany: 242,2 g**
**w tym cukry: 43,07 g**
**Błonnik: 24,41 g**
**Sód: 2,07 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: 2137 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 expresowa b.c. (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) | |
| 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) | |

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

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

**Wartość energetyczna: 2209 kcal**
**Białka: 101,13 g**
**Tłuszcze: 63,75 g**
**Tłuszcze nasycone: 22,16 g**
**Węglowodany: 227,78 g**
**w tym cukry: 52,86 g**
**Błonnik: 25,42 g**
**Sód: 2,34 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) | |
| Herbata expresowa b.c. (250) | |

| 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* |
|---|---|
| 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 |

**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 z ograniczenem łatwostrawnych węglowodanów

**Wartość energetyczna: 2228 kcal**
**Białka: 95,78 g**
**Tłuszcze: 65,45 g**
**Tłuszcze nasycone: 23,4 g**
**Węglowodany: 287,22 g**
**w tym cukry: 52,17 g**
**Błonnik: 25,66 g**
**Sód: 2,09 g**