American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 28.10.2026 do dnia: 6.11.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

28.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Sałatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1984 kcal
Białka: 96,34 g
Tłuszcze: 57,35 g
Tłuszcze nasycone: 15,62 g
Węglowodany: 251,24 g
w tym cukry: 72 g
Błonnik: 27,98 g
Sód: 1,9 g

29.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos imbirowy (60)	gluten, mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2318 kcal
Białka: 108,89 g
Tłuszcze: 54,41 g
Tłuszcze nasycone: 18,68 g
Węglowodany: 302,71 g
w tym cukry: 49,51 g
Błonnik: 24,67 g
Sód: 2 g

30.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: śliwka (2)	

Wartość energetyczna: 1890 kcal
Białka: 94,71 g
Tłuszcze: 46,64 g
Tłuszcze nasycone: 11,69 g
Węglowodany: 232,11 g
w tym cukry: 56,46 g
Błonnik: 22,55 g
Sód: 1,59 g

31.10.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Sałatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2130 kcal
Białka: 93,12 g
Tłuszcze: 66,55 g
Tłuszcze nasycone: 19,11 g
Węglowodany: 283,66 g
w tym cukry: 63,9 g
Błonnik: 33,29 g
Sód: 1,32 g

1.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet schabowy smażony (90g)	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
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2362 kcal
Białka: 101,3 g
Tłuszcze: 85,19 g
Tłuszcze nasycone: 26,35 g
Węglowodany: 257,58 g
w tym cukry: 62,12 g
Błonnik: 24,55 g
Sód: 2,23 g

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 28.10.2026 do dnia: 6.11.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

2.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, seler, soja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Sałatka z kurczakiem (120g)	gorczyca, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 1876 kcal
Białka: 81,68 g
Tłuszcze: 51,93 g
Tłuszcze nasycone: 17,79 g
Węglowodany: 259,3 g
w tym cukry: 67,03 g
Błonnik: 36,76 g
Sód: 1,46 g

3.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa krem z zielonego groszku z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Sałatka z kapusty białej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Pasztet drobiowy domowy (80)	gluten, jaja
Pomidor (60)	
Sałata zielona (10g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 1987 kcal
Białka: 107,81 g
Tłuszcze: 52,75 g
Tłuszcze nasycone: 15,65 g
Węglowodany: 252,3 g
w tym cukry: 49,96 g
Błonnik: 28,54 g
Sód: 1,67 g

4.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Sos chrzanowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Sałatka z buraczków (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Kurczak pieczony z pieca (160)	
Surówka z kapusty czerwonej (120)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2515 kcal
Białka: 126,45 g
Tłuszcze: 94,35 g
Tłuszcze nasycone: 24,03 g
Węglowodany: 281,62 g
w tym cukry: 78,4 g
Błonnik: 33,73 g
Sód: 1,83 g

5.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (240)	gluten, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2279 kcal
Białka: 107,42 g
Tłuszcze: 65,08 g
Tłuszcze nasycone: 19,05 g
Węglowodany: 299,7 g
w tym cukry: 63,78 g
Błonnik: 25 g
Sód: 1,82 g

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 28.10.2026 do dnia: 6.11.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Sałata zielona (10g)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Sałatka sezonowa (120)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2002 kcal
Białka: 72,03 g
Tłuszcze: 60,99 g
Tłuszcze nasycone: 17,72 g
Węglowodany: 254,13 g
w tym cukry: 62,47 g
Błonnik: 27,84 g
Sód: 1,55 g