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. łatwostrawna

28.10.2026

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

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

kolacja	alergeny
Jaglanka z dynią (200)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2172 kcal
Białka: 102,88 g
Tłuszcze: 53,58 g
Tłuszcze nasycone: 16,37 g
Węglowodany: 324,77 g
w tym cukry: 88,06 g
Błonnik: 26,15 g
Sód: 1,89 g

29.10.2026

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

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

kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2153 kcal
Białka: 98,25 g
Tłuszcze: 47,57 g
Tłuszcze nasycone: 14,09 g
Węglowodany: 275,68 g
w tym cukry: 62,92 g
Błonnik: 27,36 g
Sód: 1,51 g

30.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, 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
Makaron ze szpinakiem (260)	gluten, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2063 kcal
Białka: 87,95 g
Tłuszcze: 41,95 g
Tłuszcze nasycone: 11,23 g
Węglowodany: 266,37 g
w tym cukry: 68,8 g
Błonnik: 27,55 g
Sód: 1,5 g

31.10.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rukola (5)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ryżem (450)	seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Ser wiejski (1)	mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2386 kcal
Białka: 110,79 g
Tłuszcze: 58,3 g
Tłuszcze nasycone: 25,69 g
Węglowodany: 279,52 g
w tym cukry: 64,97 g
Błonnik: 21,42 g
Sód: 2,03 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. łatwostrawna

1.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg (40g)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko

obiad	*alergeny*
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	*alergeny*
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2242 kcal
Białka: 101,31 g
Tłuszcze: 64,68 g
Tłuszcze nasycone: 21,57 g
Węglowodany: 255,45 g
w tym cukry: 60,64 g
Błonnik: 21,36 g
Sód: 1,76 g

2.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Risotto wegetariańskie (350)	soja
Brokuły gotowane z koperkiem (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Jaglanka z cynamonem i jabłkiem (200)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2095 kcal
Białka: 85,19 g
Tłuszcze: 45,56 g
Tłuszcze nasycone: 17,38 g
Węglowodany: 307,5 g
w tym cukry: 72,65 g
Błonnik: 26,3 g
Sód: 1,4 g

3.11.2026

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

obiad	*alergeny*
Zupa krem z zielonego groszku z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Marchew gotowana z majerankiem (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: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2126 kcal
Białka: 108,94 g
Tłuszcze: 41,49 g
Tłuszcze nasycone: 14,78 g
Węglowodany: 254,11 g
w tym cukry: 56,75 g
Błonnik: 31,5 g
Sód: 1,58 g

4.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Rolada drobiowa z pieca (90)	gluten, jaja, seler
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

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

Wartość energetyczna: 2060 kcal
Białka: 94,88 g
Tłuszcze: 54,65 g
Tłuszcze nasycone: 21,66 g
Węglowodany: 260,54 g
w tym cukry: 58,51 g
Błonnik: 22,8 g
Sód: 1,79 g

5.11.2026

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

obiad	*alergeny*
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

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. łatwostrawna

Wartość energetyczna: 1818 kcal
Białka: 88,16 g
Tłuszcze: 39,73 g
Tłuszcze nasycone: 13,42 g
Węglowodany: 228,92 g
w tym cukry: 52,02 g
Błonnik: 22,6 g
Sód: 1,79 g

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Sałata zielona (10g)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	*alergeny*
Ryż z jabłkami (250)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2501 kcal
Białka: 87,33 g
Tłuszcze: 46,04 g
Tłuszcze nasycone: 22,55 g
Węglowodany: 350,96 g
w tym cukry: 83,76 g
Błonnik: 26,24 g
Sód: 1,31 g