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. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	

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
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Surówka z kapusty białej (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1995 kcal
Białka: 116,26 g
Tłuszcze: 57,84 g
Tłuszcze nasycone: 12,2 g
Węglowodany: 230,08 g
w tym cukry: 53,32 g
Błonnik: 30,47 g
Sód: 2,21 g

29.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	

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
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1925 kcal
Białka: 99,59 g
Tłuszcze: 53,46 g
Tłuszcze nasycone: 15,32 g
Węglowodany: 241,91 g
w tym cukry: 51,17 g
Błonnik: 24,51 g
Sód: 1,69 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)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Śliwka (2szt)	

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 kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem (260)	gluten, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1788 kcal
Białka: 86,28 g
Tłuszcze: 39,49 g
Tłuszcze nasycone: 10,24 g
Węglowodany: 249,69 g
w tym cukry: 43,53 g
Błonnik: 26,42 g
Sód: 1,83 g

31.10.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata expresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	

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
Sałatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2065 kcal
Białka: 89,66 g
Tłuszcze: 56,38 g
Tłuszcze nasycone: 19,62 g
Węglowodany: 276,38 g
w tym cukry: 63,06 g
Błonnik: 33,48 g
Sód: 1,51 g

1.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
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 graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2159 kcal
Białka: 101,35 g
Tłuszcze: 64,07 g
Tłuszcze nasycone: 22,13 g
Węglowodany: 233,39 g
w tym cukry: 65,3 g
Błonnik: 28,91 g
Sód: 2,1 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. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

2.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	
Ser mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	

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 graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1843 kcal
Białka: 85,32 g
Tłuszcze: 57,51 g
Tłuszcze nasycone: 18,15 g
Węglowodany: 243,54 g
w tym cukry: 53,86 g
Błonnik: 37,32 g
Sód: 1,51 g

3.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	

obiad	alergeny
Zupa krem z zielonego groszku z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
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)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1842 kcal
Białka: 109,88 g
Tłuszcze: 45,08 g
Tłuszcze nasycone: 15,14 g
Węglowodany: 241,01 g
w tym cukry: 50 g
Błonnik: 29,24 g
Sód: 1,61 g

4.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	

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
Sałatka z serem feta (250g)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1972 kcal
Białka: 93,96 g
Tłuszcze: 64,87 g
Tłuszcze nasycone: 19,86 g
Węglowodany: 264,36 g
w tym cukry: 65,53 g
Błonnik: 32,52 g
Sód: 2,26 g

5.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś duszona nadziewana brokułami (70g)	mleko
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Makaron pełnoziarnisty z soczewicą (320)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2013 kcal
Białka: 93,55 g
Tłuszcze: 44,9 g
Tłuszcze nasycone: 11,1 g
Węglowodany: 277,34 g
w tym cukry: 42,09 g
Błonnik: 29,65 g
Sód: 1,8 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. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

6.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Sałata zielona (10g)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	

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

kolacja	*alergeny*
Cukinia nadziewana (130)	seler
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2120 kcal
Białka: 84,98 g
Tłuszcze: 61,72 g
Tłuszcze nasycone: 22,51 g
Węglowodany: 262,83 g
w tym cukry: 54,95 g
Błonnik: 31,17 g
Sód: 1,71 g