American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 17.11.2026 do dnia: 26.11.2026

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

17.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Sałata zielona (10g)	
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Schab duszony w jarzynach (60)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1895 kcal
Białka: 108,47 g
Tłuszcze: 64,24 g
Tłuszcze nasycone: 23,14 g
Węglowodany: 220,13 g
w tym cukry: 45,77 g
Błonnik: 22,46 g
Sód: 2 g

18.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa 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 śledziowa z marchewką i groszkiem (110)	gorczyca, ryby
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2075 kcal
Białka: 101,21 g
Tłuszcze: 85,8 g
Tłuszcze nasycone: 23,42 g
Węglowodany: 227,74 g
w tym cukry: 53,76 g
Błonnik: 29,4 g
Sód: 1,84 g

19.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Sałatka z fasolki i cebulki (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Leczo z cukini (200)	dwutlenek siarki i siarczany
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1859 kcal
Białka: 106,64 g
Tłuszcze: 49,38 g
Tłuszcze nasycone: 16,81 g
Węglowodany: 223,38 g
w tym cukry: 44,21 g
Błonnik: 23,75 g
Sód: 1,95 g

20.11.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (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, mleko, seler
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby, seler
Surówka z kapusty kiszonej dietetyczna (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Papryka nadziewana (130)	seler
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1948 kcal
Białka: 83,52 g
Tłuszcze: 63,06 g
Tłuszcze nasycone: 22,41 g
Węglowodany: 270,18 g
w tym cukry: 55,96 g
Błonnik: 39,21 g
Sód: 1,91 g

21.11.2026

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

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler
Pulpet mięsny gotowany (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 "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1771 kcal
Białka: 83,71 g
Tłuszcze: 47,53 g
Tłuszcze nasycone: 14,46 g
Węglowodany: 245,06 g
w tym cukry: 53,97 g
Błonnik: 29,21 g
Sód: 1,88 g

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 17.11.2026 do dnia: 26.11.2026

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

22.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler
Kotlet schabowy smażony (90g)	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
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2134 kcal
Białka: 95,42 g
Tłuszcze: 61,23 g
Tłuszcze nasycone: 19,78 g
Węglowodany: 234,12 g
w tym cukry: 58,65 g
Błonnik: 28,17 g
Sód: 2,02 g

23.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Sałata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	

obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, mleko, seler
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 sezonowa z ogórkiem i pomidorem (120)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1823 kcal
Białka: 69,04 g
Tłuszcze: 66,58 g
Tłuszcze nasycone: 21,15 g
Węglowodany: 234,16 g
w tym cukry: 62,34 g
Błonnik: 32,92 g
Sód: 1,54 g

24.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Sałata zielona (10g)	
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)	

obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sałatka z buraczków (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1957 kcal
Białka: 106,93 g
Tłuszcze: 46,63 g
Tłuszcze nasycone: 18,6 g
Węglowodany: 254,93 g
w tym cukry: 59,21 g
Błonnik: 27,8 g
Sód: 1,9 g

25.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	mleko, seler
Klopsik duszony (90g)	gluten, jaja
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1972 kcal
Białka: 93,07 g
Tłuszcze: 69,93 g
Tłuszcze nasycone: 25,9 g
Węglowodany: 240,2 g
w tym cukry: 47,84 g
Błonnik: 26,79 g
Sód: 2,06 g

American Heart of Poland Sp??ka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 17.11.2026 do dnia: 26.11.2026

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

26.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z papryką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Pomarańcza (1)	

obiad	*alergeny*
Zupa selerowa z ziemniakami (450)	mleko, seler
Schab pieczony (60g)	seler
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	*alergeny*
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata expresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 1999 kcal
Białka: 108,7 g
Tłuszcze: 69,17 g
Tłuszcze nasycone: 22,31 g
Węglowodany: 248,13 g
w tym cukry: 56,74 g
Błonnik: 37,32 g
Sód: 2,1 g