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. podstawowa

17.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Sałata zielona (10g)	
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
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)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2005 kcal
Białka: 106,4 g
Tłuszcze: 61,91 g
Tłuszcze nasycone: 22,94 g
Węglowodany: 231,43 g
w tym cukry: 45,72 g
Błonnik: 21,75 g
Sód: 2,07 g

18.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

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 mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2247 kcal
Białka: 103,58 g
Tłuszcze: 86,97 g
Tłuszcze nasycone: 23,86 g
Węglowodany: 244,7 g
w tym cukry: 66,63 g
Błonnik: 28,66 g
Sód: 1,79 g

19.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler
Wątróbka drobiowa duszona (120)	
Sałatka z fasolki szparagowej (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 mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2071 kcal
Białka: 119,98 g
Tłuszcze: 67,27 g
Tłuszcze nasycone: 16,56 g
Węglowodany: 232,31 g
w tym cukry: 46,32 g
Błonnik: 23,69 g
Sód: 1,83 g

20.11.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50)	
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (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, mleko, seler
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2028 kcal
Białka: 82,3 g
Tłuszcze: 60,68 g
Tłuszcze nasycone: 18,71 g
Węglowodany: 269,39 g
w tym cukry: 73,16 g
Błonnik: 30,58 g
Sód: 1,92 g

21.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa koperkowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
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 mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 1997 kcal
Białka: 89,8 g
Tłuszcze: 54,61 g
Tłuszcze nasycone: 14,64 g
Węglowodany: 265,43 g
w tym cukry: 62,38 g
Błonnik: 28,87 g
Sód: 1,78 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. podstawowa

22.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
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 wiosenny (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2436 kcal
Białka: 102,96 g
Tłuszcze: 78,6 g
Tłuszcze nasycone: 28,26 g
Węglowodany: 277,57 g
w tym cukry: 63,35 g
Błonnik: 26,67 g
Sód: 2,11 g

23.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Sałata zielona (10g)	
Papryka świeża (50)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

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 mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 1883 kcal
Białka: 70,06 g
Tłuszcze: 67,56 g
Tłuszcze nasycone: 21,55 g
Węglowodany: 236,58 g
w tym cukry: 64,86 g
Błonnik: 30,45 g
Sód: 1,48 g

24.11.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Sałata zielona (10g)	
Szynka "bianka" (40)	
Ogórek zielony (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
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)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2202 kcal
Białka: 108,41 g
Tłuszcze: 55,89 g
Tłuszcze nasycone: 19,16 g
Węglowodany: 278,74 g
w tym cukry: 60,64 g
Błonnik: 27,34 g
Sód: 1,95 g

25.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

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
Makaron ze szpinakiem (260)	gluten, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2163 kcal
Białka: 93,75 g
Tłuszcze: 55,76 g
Tłuszcze nasycone: 19,26 g
Węglowodany: 296,18 g
w tym cukry: 64,32 g
Błonnik: 29,4 g
Sód: 1,96 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. podstawowa

26.11.2026

śniadanie	*alergeny*
Twaróg z papryką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszponka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	*alergeny*
Zupa selerowa z ziemniakami (450)	mleko, seler
Kurczak pieczony (90)	
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 mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2344 kcal
Białka: 124,54 g
Tłuszcze: 83,72 g
Tłuszcze nasycone: 28,47 g
Węglowodany: 261,61 g
w tym cukry: 60,22 g
Błonnik: 33,86 g
Sód: 2,32 g