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. łatwostrawna

17.11.2026

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

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

kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2045 kcal
Białka: 101,86 g
Tłuszcze: 58,77 g
Tłuszcze nasycone: 21,37 g
Węglowodany: 241,32 g
w tym cukry: 45,06 g
Błonnik: 20,47 g
Sód: 1,53 g

18.11.2026

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

obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa 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
Leniwe pierogi (320)	gluten, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2677 kcal
Białka: 130,16 g
Tłuszcze: 71,76 g
Tłuszcze nasycone: 23,9 g
Węglowodany: 343,88 g
w tym cukry: 80,27 g
Błonnik: 29,13 g
Sód: 1,92 g

19.11.2026

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

obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)	seler
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, 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 "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2045 kcal
Białka: 96,46 g
Tłuszcze: 40,47 g
Tłuszcze nasycone: 16,05 g
Węglowodany: 256,27 g
w tym cukry: 56,35 g
Błonnik: 24,37 g
Sód: 1,57 g

20.11.2026

śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Sałata zielona (10g)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Rogal (1)	gluten, jaja, mleko
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, mleko, seler
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby, seler
Surówka z selera i jabłka (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, seler, soja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2284 kcal
Białka: 100,21 g
Tłuszcze: 49,12 g
Tłuszcze nasycone: 22,04 g
Węglowodany: 390,55 g
w tym cukry: 100,61 g
Błonnik: 29,33 g
Sód: 2,34 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. łatwostrawna

21.11.2026

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

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 caprese (100)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2038 kcal
Białka: 87,03 g
Tłuszcze: 46,29 g
Tłuszcze nasycone: 18,75 g
Węglowodany: 265,32 g
w tym cukry: 61,43 g
Błonnik: 21,3 g
Sód: 1,48 g

22.11.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	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
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
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, mleko
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Herbata expresowa (250ml)	

Wartość energetyczna: 2626 kcal
Białka: 105,96 g
Tłuszcze: 85,24 g
Tłuszcze nasycone: 28,64 g
Węglowodany: 282,04 g
w tym cukry: 67,77 g
Błonnik: 26,23 g
Sód: 2,05 g

23.11.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Sałata zielona (10g)	
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (450)	gluten, mleko, seler
Risotto wegetariańskie (350)	soja
Brokuły gotowane z koperkiem (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (200)	gluten, mleko
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2269 kcal
Białka: 85,64 g
Tłuszcze: 75,57 g
Tłuszcze nasycone: 25,69 g
Węglowodany: 287,23 g
w tym cukry: 69,52 g
Błonnik: 22,75 g
Sód: 0,99 g

24.11.2026

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

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

kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2118 kcal
Białka: 101,77 g
Tłuszcze: 45,37 g
Tłuszcze nasycone: 16,06 g
Węglowodany: 251,4 g
w tym cukry: 54,12 g
Błonnik: 26,67 g
Sód: 1,74 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. łatwostrawna

25.11.2026

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

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	mleko, seler
Klopsik duszony (90g)	gluten, jaja
Fasolka szparagowa (150)	
Sos pomidorowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (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: 2252 kcal
Białka: 93,88 g
Tłuszcze: 48,34 g
Tłuszcze nasycone: 18,74 g
Węglowodany: 313,54 g
w tym cukry: 62,67 g
Błonnik: 27,98 g
Sód: 1,99 g

26.11.2026

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

obiad	alergeny
Zupa selerowa z ziemniakami (450)	mleko, seler
Schab pieczony (60g)	seler
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Dynia pieczona z rozmarynem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (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 (250)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2261 kcal
Białka: 102,33 g
Tłuszcze: 63,07 g
Tłuszcze nasycone: 25,51 g
Węglowodany: 291,5 g
w tym cukry: 57,91 g
Błonnik: 29,71 g
Sód: 1,81 g