

19.08.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Rukola (5)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Potrąwka chińska dietetyczna (130)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Ziemniaki gotowane z zieleńiną (150)	
Surówka z cukini (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pasta drobiowa (40)	jaja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2126 kcal
Białka: 101,15 g
Tłuszcze: 59,41 g
Tłuszcze nasycone: 20,51 g
Węglowodany: 293,51 g
w tym cukry: 105,06 g
Błonnik: 22,77 g
Sód: 2,31 g

20.08.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleńiną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
RISOTTO Z CUKINIĄ (350)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2442 kcal
Białka: 103,68 g
Tłuszcze: 68,89 g
Tłuszcze nasycone: 16,26 g
Węglowodany: 371,08 g
w tym cukry: 104,43 g
Błonnik: 25,64 g
Sód: 1,87 g

21.08.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ryżowa z zieleńiną (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleńiną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: morela (2)	

Wartość energetyczna: 1930 kcal
Białka: 89,28 g
Tłuszcze: 42,31 g
Tłuszcze nasycone: 17,81 g
Węglowodany: 273,19 g
w tym cukry: 82,77 g
Błonnik: 23,28 g
Sód: 1,53 g

22.08.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Roszonka (5)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleńiną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2262 kcal
Białka: 88,27 g
Tłuszcze: 55,72 g
Tłuszcze nasycone: 15,66 g
Węglowodany: 323,68 g
w tym cukry: 96,8 g
Błonnik: 26,11 g
Sód: 1,91 g

23.08.2026	
śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleńiną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja

Wartość energetyczna: 2355 kcal
Białka: 107,14 g
Tłuszcze: 75,84 g
Tłuszcze nasycone: 21,4 g
Węglowodany: 281,93 g
w tym cukry: 100,21 g
Błonnik: 29,63 g
Sód: 2,15 g

24.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50)	dwutlenek siarki i siarczany, gorczyca, jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1891 kcal
Białka: 81,04 g
Tłuszcze: 48,67 g
Tłuszcze nasycone: 14,42 g
Węglowodany: 293,98 g
w tym cukry: 104,75 g
Błonnik: 33,73 g
Sód: 1,82 g

25.08.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Salata zielona (5)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60g)	seler
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Bukiet z warzyw (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja, mleko
Twaróg (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2272 kcal
Białka: 108,8 g
Tłuszcze: 74,97 g
Tłuszcze nasycone: 21,89 g
Węglowodany: 280,12 g
w tym cukry: 80,12 g
Błonnik: 21,27 g
Sód: 1,54 g

26.08.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Rukola (5)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Klopsik duszony (90)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z cukini (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (200)	gluten, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2377 kcal
Białka: 89,82 g
Tłuszcze: 63,8 g
Tłuszcze nasycone: 22,58 g
Węglowodany: 366,15 g
w tym cukry: 113,43 g
Błonnik: 28,71 g
Sód: 1,43 g

27.08.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Arbuz-posilek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2208 kcal
Białka: 94,84 g
Tłuszcze: 55,32 g
Tłuszcze nasycone: 17,39 g
Węglowodany: 298,64 g
w tym cukry: 110,63 g
Błonnik: 23,65 g
Sód: 1,97 g

28.08.2026

śniadanie	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Bułka (1)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z twarogiem (240)	gluten, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: morela (1)	

American Heart of Poland Spółka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 19.08.2026 do dnia: 28.08.2026

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna



Wartość energetyczna: 2198 kcal

Białka: 107,6 g

Tłuszcze: 59,23 g

Tłuszcze nasycone: 24,78 g

Węglowodany: 335,96 g

w tym cukry: 75,54 g

Błonnik: 26,54 g

Sód: 1,98 g