

29.08.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)	mleko
Ser żółty (40)	
Pomidor (60)	
Roszpinka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	gluten
Pieczywo mieszane (120)	
Kawa mleczna (250ml)	
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2446 kcal
Białka: 91,93 g
Tłuszcze: 74,98 g
Tłuszcze nasycone: 20,03 g
Węglowodany: 323,5 g
w tym cukry: 87,43 g
Błonnik: 28,96 g
Sód: 2 g

30.08.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: śliwka (1)	

Wartość energetyczna: 2265 kcal
Białka: 100,25 g
Tłuszcze: 82,26 g
Tłuszcze nasycone: 21,52 g
Węglowodany: 275,33 g
w tym cukry: 83,16 g
Błonnik: 24,48 g
Sód: 1,57 g

31.08.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (40)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2029 kcal
Białka: 93,1 g
Tłuszcze: 50,49 g
Tłuszcze nasycone: 16,06 g
Węglowodany: 263,97 g
w tym cukry: 78,36 g
Błonnik: 28,3 g
Sód: 1,86 g

01.09.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
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 mozzarella (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2355 kcal
Białka: 116,49 g
Tłuszcze: 87,53 g
Tłuszcze nasycone: 24,09 g
Węglowodany: 260,5 g
w tym cukry: 76,72 g
Błonnik: 24,9 g
Sód: 2,18 g

02.09.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Roszpinka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler, soja
Gulasz z indyka (110)	gluten, mleko, seler
Surówka z cukini (150)	
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka sezonowa (120)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 1891 kcal
Białka: 91,42 g
Tłuszcze: 57,26 g
Tłuszcze nasycone: 15,01 g
Węglowodany: 242,26 g
w tym cukry: 66,12 g
Błonnik: 22,41 g
Sód: 2,18 g

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustro?
NIP: 5482277894

03.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: śliwka (2)	

Wartość energetyczna: 2235 kcal
Białka: 106,08 g
Tłuszcze: 79,24 g
Tłuszcze nasycone: 17,57 g
Węglowodany: 262 g
w tym cukry: 75,35 g
Błonnik: 23 g
Sód: 1,82 g

04.09.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z fasoli (50G)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250)	
Szynka na krajalnicę (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2116 kcal
Białka: 74,63 g
Tłuszcze: 52,67 g
Tłuszcze nasycone: 17,1 g
Węglowodany: 322,9 g
w tym cukry: 82,44 g
Błonnik: 26,69 g
Sód: 1,79 g

05.09.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Cwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2180 kcal
Białka: 90,93 g
Tłuszcze: 64,12 g
Tłuszcze nasycone: 18,35 g
Węglowodany: 292,79 g
w tym cukry: 87,6 g
Błonnik: 29,4 g
Sód: 2,22 g

06.09.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rukola (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
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos wiosenny (60)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2315 kcal
Białka: 98,99 g
Tłuszcze: 73,46 g
Tłuszcze nasycone: 18,85 g
Węglowodany: 295,18 g
w tym cukry: 81,26 g
Błonnik: 27,04 g
Sód: 1,65 g

07.09.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Leczo z cukinii (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

American Heart of Poland Spółka Akcyjna

ul. Sanatoryjna 1111
43-450 Ustroń
NIP: 5482277894

Jadłospis od dnia: 29.08.2026 do dnia: 07.09.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa



Wartość energetyczna: 2200 kcal

Białka: 97,14 g

Tłuszcze: 79,07 g

Tłuszcze nasycone: 25,86 g

Węglowodany: 260,37 g

w tym cukry: 72,53 g

Błonnik: 24,68 g

Sód: 2,07 g