

## Dieta podstawowa

### JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 14-05-2026 do 23-05-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (NOCNY POSIŁEK)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
14-05-2026 czwartek	Mleko+ płatki śniadaniowe 200ml 1,7 kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Zupa krupnik 300ml 1,9 Filet drobiowy panierowany 80 g 1,3 ziemniaki 180g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Paszтет drobiowy 60 g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 114.50 g Tłuszcz 73.80 g g → <b>NKT-24 g</b> Węglowodany ogółem 301.68 g <b>cukry - 48 g</b> Błonnik pokarmowy 22.27 g Sól 5.89 g → <b>sód -2356mg</b>
15-05-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 ser żółty 70g 7 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata 10g Herbata 200ml	Zupa kalafiorowa 300 ml 1,7,9 Mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot 200ml	Ser deliser plastry 70g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200 ml	Kisiel 150 g	Wartość energetyczna 2560 kcal Białko ogółem 78.28 g Tłuszcz 95.47 g → <b>NKT-33 g</b> Węglowodany ogółem 372.44 g <b>cukry - 56 g</b> Błonnik pokarmowy 25.59 g Sól 5.44 g → <b>sód -2176mg</b>
16-05-2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Szynka wiejska 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g 9 Sos pomidorowy 100g 1 Jabłko Kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 75.40 g Tłuszcz 73.56 g → <b>NKT-25 g</b> Węglowodany ogółem 336.55 g <b>cukry - 51 g</b> Błonnik pokarmowy 31.61 g Sól 5.54 g → <b>sód -2216mg</b>
17-05-2026 niedziela	Kielb śląska na ciepło 1szt 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g kakao 200ml 7, papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 Podudzie z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane 180g Marchew oprószana 100g Kompot 200ml	Kielbasa dębicka 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna 2444 kcal Białko ogółem 101.31 g Tłuszcz 102.18 g → <b>NKT-36 g</b> Węglowodany ogółem 304.28 g <b>cukry - 47 g</b> Błonnik pokarmowy 22.27 g Sól 6.19 g → <b>sód -2476mg</b>
18-05-2026 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 Paszтет drobiowy 60g 1,3,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ,pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 sos mięsno- pomidorowy 80/100g Makaron gotowany 180g Pomarańcza ½ szt. kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata 10 g herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2396 kcal Białko ogółem 73.59 g Tłuszcz 102.17 g → <b>NKT-35 g</b> Węglowodany ogółem 323.96 g <b>cukry - 52 g</b> Błonnik pokarmowy 30.36 g Sól 4.26 g → <b>sód -1704mg</b>
19-05-2026 wtorek	Zupa mleczna z płatkami kukurydz.200ml 7 Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb zmieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml, ogórek zielony 70g	Zupa koperkowa 300ml 1,9 gulasz wieprzowy 80/100g 1 kasza jęczmienna 180ml Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 1969 kcal Białko ogółem 108.92 g Tłuszcz 51.62 g → <b>NKT-17 g</b> Węglowodany ogółem 293.33 g <b>cukry - 42 g</b> Błonnik pokarmowy 23.37 g Sól 6.64 g → <b>sód -2656mg</b>

20-05-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Mlekovitka 60g 7 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Papryka 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Pulpet drobiowy, sos brokułowy 80/100 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 2036 kcal Białko ogółem 60.83 g Tłuszcz 62.81 g → <b>NKT-21 g</b> Węglowodany ogółem 336.57 g <b>cukry - 49 g</b> Błonnik pokarmowy 30.91 g Sól 5.10 g → <b>sód -2040mg</b>
21-05-2026 czwartek	Mleko, płatki czekoladowe 200ml 7 Parówka drobiowa 1 szt 6,12 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Zupa grysikowa 300ml 1,9 Pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80g ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot 200ml	Kiełbasa kminkowa 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt	Kisiel 150g	Wartość energetyczna 2051 kcal Białko ogółem 101.55 g Tłuszcz 65.53 g → <b>NKT-22 g</b> Węglowodany ogółem 362.72 g <b>cukry - 55 g</b> Błonnik pokarmowy 34.85 g Sól 5.68 g → <b>sód -2272mg</b>
22-05-2026 piątek	Zupa mleczna z pł. Owsianymi 200ml 1,7 Ser żółty 70g 7 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 7,9 kotlety z jajek 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka marchwi i jabłka 100g 7 kompot 200ml	Pasta z twarogu i pomidora suszonego 80g 7 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2435 kcal Białko ogółem 82.92 g Tłuszcz 109.21 g → <b>NKT-38 g</b> Węglowodany ogółem 306.21 g <b>cukry - 50 g</b> Błonnik pokarmowy 23.44 g Sól 3.33 g → <b>sód -1332mg</b>
23-05-2026 sobota	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Zupa brokułowa 300ml 1,7,9 Kaszotto z mięsem m., cukinią, pomidorami susz. (kasza pęczak) 300g 1 Sos paprykowy 1,7 kompot 200ml	Mlekovitka 60g 7 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Sałata zielona 10g	Galaretka 150g	Wartość energetyczna 2123 kcal Białko ogółem 118.6 g Tłuszcz 64,1 g → <b>NKT-21 g</b> Węglowodany ogółem 297,1 g <b>cukry - 43 g</b> Błonnik pokarmowy 32,6 g Sól 7 g → <b>sód -2800mg</b>