

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (NOCNY POSIŁEK)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
14-05-2026 czwartek	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pieczeń wieprzowa 40g 1,6 ogórek zielony 50g	Zupa krupnik 300ml 1,9 Filet drobiowy panierowany 80 g 1,3 ziemniaki 180g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Paszтет drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 103.41 g Tłuszcz 78.59 g → NKT-26 g Węglowodany ogółem 253.72 g cukry -34 g Błonnik pokarmowy 28.16 g Sól 5.92 g → sód -2368mg
15-05-2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata 10 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 40g 7 papryka 50g	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 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Kisiel 150 g b/c	Wartość energetyczna 1974 kcal Białko ogółem 61.83 g Tłuszcz 92.22 g → NKT-33 g Węglowodany ogółem 238.97 g cukry -31 g Błonnik pokarmowy 28.01 g Sól 6.63 g → sód -2652mg
16-05-2026 sobota	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 sałata zielona 10g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa szynkowa 40g 1,6 pomidor 50g	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Makaron razowy z mięsem wieprzowym i warzywami 250g 9 Sos pomidorowy 100g 1,7 Jabłko Kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 7 Chleb graham 100g 1 Herbata 200ml ogórek zielony 70g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 82.92 g Tłuszcz 86.09 g → NKT-29 g Węglowodany ogółem 261.66 g cukry -36 g Błonnik pokarmowy 40.19 g Sól 6.13 g → sód -2452mg
17-05-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200 ml Kakao b/c	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7, ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 Podudzie z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane 180g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kielbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt.	Wartość energetyczna 2523 kca Białko ogółem 117.18 g Tłuszcz 119.25 g → NKT-42 g Węglowodany ogółem 257.74 g cukry -35 g Błonnik pokarmowy 28.31 g Sól 6.44 g → sód -2576mg
18-05-2026 poniedziałek	Paszтет drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g blok szynkowy 40g 1,6 papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 sos mięsno- pomidorowy 80/100g Makaron gotowany 180g Pomarańcza 1/2 szt. kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, Sałata 10 g Herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2262 kcal Białko ogółem 76.02 g Tłuszcz 111.38 g → NKT-39 g Węglowodany ogółem 254.88 g cukry -34 g Błonnik pokarmowy 35.02 g Sól 5.21 g → sód -2084mg
19-05-2026 wtorek	Poledwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 70g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 50g papryka czerwona 50g	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 ,7 chleb graham 100g 1 herbata 200ml Masło roślinne 15g pomidor 50g	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 111.78 g Tłuszcz 84.43 g → NKT-28 g Węglowodany ogółem 226.54 g cukry -29 g Błonnik pokarmowy 28.05 g Sól 7.19 g → sód -2876mg
20-05-2026	Mlekovitka 60g 7	Chleb graham 30g 1,	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9	Blok szynkowy 70g 1,6	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 2125 kcal

<i>środa</i>	chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml papryka 50g	Masło roślinne 10g wędlina drobiowa 40g 1,6 ogórek zielony 50g	Pulpet drobiowy, sos brokułowy 80/100 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9 kompot 200ml	chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml		Białko ogółem 63.88 g Tłuszcz 80.02 g → NKT-27g Węglowodany ogółem 307.25 g cukry -40 g Błonnik pokarmowy 39.08 g Sól 4.26 g → sód -1704mg
<i>21-05-2026 czwartek</i>	Parówka drobiowa 1szt6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g jajko gotowane 1 szt 3 papryka 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 graham 100g 1 herbata 200ml Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt	Kisiel 150g b/c	Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem 104.02 g Tłuszcz 90.90 g → NKT-31 g Węglowodany ogółem 323.54 g cukry -43 g Błonnik pokarmowy 44.55 g Sól 5.02 g → sód -2008mg
<i>22-05-2026 piątek</i>	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 70g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g mlekovitka 40g 7 pomidor 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 80 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 10g Papryka 50 g Herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2288 kcal Białko ogółem 80.11 g Tłuszcz 118.49 g → NKT-41 g Węglowodany ogółem 239.51 g cukry -32 g Błonnik pokarmowy 27.45 g Sól 3.49 g → sód -1396mg
<i>23-05-2026 sobota</i>	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb razowy 30g 1 Masło roślinne 10g ser fromage 50g 7, ogórek zielony 50g	Zupa brokułowa 300ml 1, 7,9 Kaszotto z mięsem m., cukinią, pomidorami susz. (kasza pęczak) 300g 1 Sos paprykowy 100g 1,7 kompot 200ml	Mlekovitka 60 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata 10 g herbata 200ml	Galaretka b/c	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 120,7 g Tłuszcz 88.9 g → NKT-30 g Węglowodany ogółem 229,1 g cukry -30 g Błonnik pokarmowy 37.1 g Sól 7,1 g → sód -2840mg