

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 01-05-2026 do 03-05-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSIŁEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
01.05.2026 <i>piątek</i>	Ser żółty 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g, Masło roślinne 10g Paszтет pieczony 40g 1,6 Papryka 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,9 Filet drobiowy duszony 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g 1,7 kompot 200 ml	Pasta z twarogu 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 70g	kefir naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna kcal: 1841 Białko ogółem: 70.5 g tłuszcz: 72.4 g → NKT ~26 g węglowodany: 247.2 g → cukry -45 g błonnik: 17.6 g sól: 4.9 g → sód -2.0 g
02.05.2026 <i>sobota</i>	Kielbasa krakowska 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g1, Masło roślinne 10g 7, sałatka neptun 40g 4 ogórek zielony 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Sos meksykański 80/100g 1 Ryż 180 g Jabłko 1 szt. kompot 200 ml	Polędwica sopocka 50g 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Grejpfrut ½ szt + wafel ryżowy 1 szt.	Wartość energetyczna 2429 kcal Białko ogółem 75.23 g Tłuszcz 98.2 g → NKT -35 g Węglowodany ogółem 338.8 g → cukry -55 g Błonnik pokarmowy 26.46 g sól: 3.14 g → sód - 1.3 g
03.05.2026 <i>niedziela</i>	Kielbasa śląska na ciepło 1szt 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g Kawa z mlekiem b/c 200ml 7	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne extra 10g Jajko gotowane 1 szt 7, sałata zielona 10g	Zupa grycikowa 300ml 1,9 porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Mlekovitka 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 2313 kcal Białko ogółem: 98.39 g Tłuszcz: 89.9 g → NKT -32 g Węglowodany ogółem: 305.1 g → cukry -47 g Błonnik pokarmowy: 24.65 g Sól : 5.13 g → sód -2.1 g

Kardiologia Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 01-05-2026 do 03-05-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSIŁEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
01.05.2026 <i>piątek</i>	Kakao 200ml 7 Ser żółty 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,9 Filet drobiowy duszony 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g 1,7 kompot 200 ml	Pasta z twarogu 80g 3 pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna kcal: 1841 Białko ogółem: 70.5 g tłuszcz: 72.4 g → NKT -25g węglowodany: 247.2 g → cukry -65 g błonnik: 17.6 g sól: 4.9 g → sód -2.0 g

02.05.2026 sobota	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Kielbasa krakowska 50 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Sos meksykański 80/100g 1 Ryż 180 g Jabłko 1 szt. kompot 200 ml	Polędwica sopocka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Papryka czerwona 50g masło roślinne 15g herbata 200ml	Dżem + wafel ryżowy 2 szt.	Wartość energetyczna 2429 kcal Białko ogółem 75.23 g Tłuszcz 98.2 g → NKT -34g Węglowodany ogółem 338.8 g → cukry -90 g Błonnik pokarmowy 26.46 g sól: 3.14 g → sód - 1.3 g
03.05.2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50g Kawa z mlekiem 200ml 7	Zupa grysikowa 300ml 1,9 porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Mlekovitka 50 g Chleb mieszany 100g 1 pomidor 50g masło roślinne 15g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 2313 kcal Białko ogółem: 98.39 g Tłuszcz: 89.9 g → NKT -31 g Węglowodany ogółem: 305.1 g → cukry -80 g Błonnik pokarmowy: 24.65 g Sól : 5.13 g → sód -2.1 g

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 04-05-2026 do 13-05-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSIŁEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
04-05-2026 poniedziałek	Ser fawita plastry 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g blok szynkowy 40g 1,6, pomidor 50g	Zupa selerowa 300ml 1,9 Łazanki (makaron razowy) z kielbasą 350g 1,6 jabłko 1 szt kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt herbata b/c 200ml	Galaretka b/c 150 g	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 77.17 g Tłuszcz 83.79 g → NKT -30 g Węglowodany ogółem 309.58 g → cukry -65 g Błonnik pokarmowy 31.10 g Sól 5.24 g sód -2.1 g
05-05-2026 wtorek	Kielbasa dębicka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 50g 7 ogórek kiszony 1 szt	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g brokuły 100g kompot 200ml	Serek mlekovitka 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2476 kcal Białko ogółem 116.17 g Tłuszcz 109.43 g → NKT -39g Węglowodany ogółem 271.20 g → cukry -60 g Błonnik pokarmowy 35.02 g Sól 6.00 g sód -2.4g
06-05-2026 środa	Pasta z twarogu i pomidora 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pasztet pieczony 50g 1,6, ogórek zielony 50g .	Zupa pieczarkowa 300ml 1,9 Bitka wieprzowa, sos pieczeniowy 80/100 1 Ziemniaki gotowane 180g Sałatka z buraczków 100g	Sałatka z makaronu (razowy) pomidorem suszonym 120g 1,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	. Grejpfrut ½ szt +wafel ryżowy 1 szt.	Wartość energetyczna 2390 kcal Białko ogółem 84.51 g Tłuszcz 106.18 g NKT -38 g Węglowodany ogółem 289.84 g → cukry -62 g

			kompot 200ml			Błonnik pokarmowy 35.89 g Sól 3.58 g sód -1.4g
07-05-2026 czwartek	Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa szynkowa 40g 1,6 papryka 50 g	Zupa ryżowa 300 ml 9 Pieczeń rzymska, sos musztardowy 80/100g 1,3,7 Ziemniaki 180g Fasolka szparagowa z bułką i masłem 100g 7,1 Kompot	Salatka rybna 50g 4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata b/c 200ml	Jabłko 1 szt + podpiomyk 1 szt. 1	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 94.76 g NKT -34 g Węglowodany ogółem 287.89 g → cukry -60 g Błonnik pokarmowy 38.86 g Sól 5.19 g sód -2,1g
08-05-2026 piątek	Ser żółty 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 Herbata 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g 7, ser fromage 50g 7, pomidor 50g	Zupa grochowa 300 ml 1,9 Ryż zapiekany z warzywami 280 g Jogurt naturalny 1 szt. kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 chleb graham 100g 7 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata b/c 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 92.27 g Tłuszcz 117.00 g NKT -42 g Węglowodany ogółem 206.59 g → cukry -45 g Błonnik pokarmowy 23.86 g Sól 5.45 g sód -2,2g
09-05-2026 sobota	Serek topiony 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g sałatka rybna 40g 4, ogórek kiszony 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 1,7,9 Potrawka z kurczaka 80/100 g 1 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej i marchwi 100g kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml b/c	Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 64.40 g Tłuszcz 91.33 g NKT -33 g Węglowodany ogółem 249.24 → cukry -55 g Błonnik pokarmowy 32.43 g Sól 6.84 g sód -2,7g
10-05-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Kakao z mlekiem b/c 7	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g twarożek 50g 7, jabłko 1 szt	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 schab duszony w jarzynach 9 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata b/c 200ml	Pomarańcza 1szt +wafel ryżowy 1 szt.	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 123.45 g Tłuszcz 84.92 g NKT -30 g Węglowodany ogółem 254.45 g → cukry -56 g Błonnik pokarmowy 33.85 g Sól 5.71 g sód -2,3g
11-05-2026 poniedziałek	Polędwica sopocka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Kawa zbożowa b/c 200ml 7 pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7 papryka 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem, cukinią i pomidorem suszonym 280 g 1 Sos paprykowy 100g 1.7 Owoc świeży 1 szt. Kompot 200ml	Fantazja szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2089 kcal Białko ogółem 79.32 g Tłuszcz 67.70 g NKT -24 g Węglowodany ogółem 305.19 g → cukry -65 g Błonnik pokarmowy 37.39 g Sól 4.53 g sód -1,8g
12-05-2026 wtorek	Kielbasa krakowska 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g wędlina drobiowa 40g 1,6, ogórek kiszony 1 szt	Barszcz czerwony 300ml 9,7 Pieczeń wieprzowa, sos pieczeniowy 8/100g 1 ziemniaki gotowane 180ml surówka z selera i marchwi 100g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata b/c 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2230 kcal Białko ogółem 90.68 g Tłuszcz 111.98 g NKT -40 g Węglowodany ogółem 226.32 g cukry -50 g Błonnik pokarmowy 30.28 g Sól 3.97 g sód -1,6g

13-05-2026 środa	Mlekovitka 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa kminkowa 40g 1,6 papryka 50g	Zupa szpinakowa 300 ml 1,7,9 Zraz duszony w sosie własnym 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Salatka z ryby, jajka i ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata b/c 200ml	Galaretka owocowa b/c 150g	Wartość energetyczna 1995 kcal Białko ogółem 75.06 g Tłuszcz 82.78 g NKT -30 g Węglowodany ogółem 253.53 g cukry -55 g Błonnik pokarmowy 33.66 g Sól 3.46 g sód -1,4g
---------------------	--	--	---	---	-------------------------------	--

Kardiologia Jadłospis dekadowy- dieta podstawowa od 04-05-2026 do 13-05-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSIŁEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
04-05-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 17 Ser fawita plastry 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata 200g	Zupa selerowa 300ml 1,9 Łazanki z kielbasą 350g 1,6 jabłko 1 szt kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Wartość energetyczna 2247 kcal Białko ogółem 74.1 g Tłuszcz 79,1g NKT -27 g Węglowodany ogółem 353,1 g cukry -95 g Błonnik pokarmowy 25.6 g Sól 4.66 g sód -1,9g
05-05-2026 wtorek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7 Kielbasa dębicka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Marchew z groszkiem 100g kompot 200ml	Ser mlekovitka 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2698 kcal Białko ogółem 113.14 g Tłuszcz 106.06 g NKT -37 g Węglowodany ogółem 351.28 g cukry -95 g Błonnik pokarmowy 31.57 g Sól 7.25 g sód -2,9g
06-05-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Pasta z twarogu 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g herbata 200ml	Zupa pieczarkowa 300ml 1,9 Bitka wieprzowa, sos pieczeniowy 80/100 1 Ziemniaki gotowane 180g Salatka z buraczków 100g kompot 200ml	Salatka z makaronem, pomidorami suszonymi 120g 1,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	. Grejpfrut ½ szt +wafel ryżowy 1 szt.	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 81.93 g Tłuszcz 87.83 g NKT -30 g Węglowodany ogółem 366.38 g cukry -100 g Błonnik pokarmowy 32.41 g Sól 2.94 g sód -1,2 g
07-05-2026 czwartek	Zupa mleczna z makaronem 200ml 1,7 Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Zupa ryżowa 300 ml 9 Pieczeń rzymska, sos musztardowy 80/100g 1,3,7 Ziemniaki 180g Fasolka szparagowa z bułką i masłem 100g 7,1 Kompot	Salatka rybna 50g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 70g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt + podplomyk 1 szt. 1	Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 58.76 g NKT -20 g Węglowodany ogółem 330.51 g cukry -85 g Błonnik pokarmowy 27.13 g Sól 2.88 g sód -1,15 g

08-05-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Ser żółty 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g Herbata 200ml	Zupa grochowa 300 ml 1,9 Ryż zapiekany z jabłkiem 280 g Jogurt naturalny 1 szt. kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2156 kcal Białko ogółem 86.83 g Tłuszcz 90.30 g NKT -31 g Węglowodany ogółem 273.80 g cukry -75 g Błonnik pokarmowy 19.53 g Sól 4.61 g sód -1,8 g
09-05-2026 sobota	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml 1,7 Serek topiony 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa koperkowa 300ml 1,7,9 Potrawka z kurczaka 80/100 g 1 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty białej i marchwi 100g kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200 ml pomidor 50g	Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2032 kcal Białko ogółem 66.10 g Tłuszcz 68.94 g NKT -24 g Węglowodany ogółem 312.88 g cukry -80 g Błonnik pokarmowy 24.73 g Sól 5.29 g sód -2,1 g
10-05-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Kakao 200ml 7	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 schab duszony w jarzynach 9 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Pomarańcza 1szt +wafel ryżowy 1 szt.	Wartość energetyczna 1943 kcal Białko ogółem 105,1 g Tłuszcz 65,7 g NKT -23 g Węglowodany ogółem 242,8 g cukry -65 g Błonnik pokarmowy 21,3 g Sól 3.61 g sód -1,4 g
11-05-2026 poniedziałek	Kawa zbożowa 200 ml 7 połudwica sopocka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem, cukinią i pomidorem suszonym 280 g 1 Sos paprykowy 100g 1,7 Owoc świeży 1 szt. Kompot 200ml	Fantazja szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło roślinne 15g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 82.59 g Tłuszcz 60.25 g NKT -21 g Węglowodany ogółem 361.26 g cukry -95 g Błonnik pokarmowy 23.41 g Sól 4.26 g sód -1,7 g
12-05-2026 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 kielbasa krakowska 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata	Barszcz czerwony 300ml 9,7 Pieczeń wieprzowa, sos pieczeniowy 8/100g 1 ziemniaki gotowane 180ml surówka z selera i marchwi 100g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2155 kcal Białko ogółem 79.27 g Tłuszcz 71.28 g NKT -25 g Węglowodany ogółem 325.26 g cukry -85 g Błonnik pokarmowy 24.49 g Sól 4.71 g sód -1,9 g
13-05-2026 środa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 mlekovitka 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g jabłko 1 szt Herbata 200ml	Zupa szpinakowa 300 ml 1,7,9 Zraz duszony w sosie własnym 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Salatka z ryby, jajka i ogórka kiszzonego 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Galaretki owocowa 150g	Wartość energetyczna 2232 kcal Białko ogółem 71.01 g Tłuszcz 87.20 g NKT -30 g Węglowodany ogółem 318.01 g cukry -85 g Błonnik pokarmowy 26.40 g Sól 3.26 g sód -1,3 g