

Kardiologia Dieta podstawowa od 24-05-2026 do 02-06-2026
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
24-05-2026 <i>niedziela</i>	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50 g Kakao z mlekiem 200ml 7	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3, 9 Schab duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Kalafior z masłem i bułką t. 100g 1,7 Kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 70g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50g	kefir 1 szt 7 jabłko 1 szt	Wartość energetyczna(kcal)2105 kcal Białko ogółem(g)100.04 g Tłuszcz(g)71.40 g Kwasy tłuszczowe nasycone 24.57 g Węglowodany ogółem(g)292.92 g, cukry - 57,36 g Błonnik pokarmowy25.24 g Sód 2467.72 mg
25-05-2026 <i>poniedziałek</i>	Zupa mleczna z kaszą kukur. 200ml 7 ser fawita plastry 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50g	Zupa grochowa 300ml 1,9 sos truskawkowo-jogurtowy 200ml 7,1 ryż na sypko 180g kompot 200ml	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna(kcal)2138 kcal Białko ogółem(g)69.78 g Tłuszcz(g)54.41 g Kwasy tłuszczowe nasycone 16.52 g Węglowodany ogółem(g)372.86 g cukry - 94,28 g Błonnik pokarmowy31.15 g Sód2069.04 mg
26-05-2026 <i>wtorek</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 1,7 jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ,Papryka 50g	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 Filet duszony 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 200ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna(kcal)1907 kcal Białko ogółem(g)88.19 g Tłuszcz(g)64.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone13.44 g Węglowodany ogółem(g)264.53 g cukry - 51,53 g Błonnik pokarmowy 18.48 g Sód1896.00 mg
27-05-2026 <i>środa</i>	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Paszтет drobiowy 70g 1,6,3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200 ml pomidor 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 ziemniaki 180g marchewka z groszkiem 100g 1 kompot 200ml	Sałatka neptun 70g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Sałata zielona 10 g herbata 200ml	Kisiel 150g b/c	Wartość energetyczna(kcal)2072 kcal Białko ogółem(g)57.53 g Tłuszcz(g)75.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone15.63 g Węglowodany ogółem(g)328.17 g cukry - 55,71 g Błonnik pokarmowy23.93 g Sód 1711.56 mg
28-05-2026 <i>czwartek</i>	Zupa mleczna z płatkami kukurydz. 200 ml 1,7 kielbaski wieprzowe na ciepło2 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml	Zupa jarzynowa 300ml 1,9 Gulasz po węgiersku 80/100 1 Kasza pęczak 180g 1 Sałatka z buraczków 100 g kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna(kcal)2293 kcal Białko ogółem(g)88.99 g Tłuszcz(g)84.93 g Kwasy tłuszczowe nasycone19.21 g Węglowodany ogółem(g)320.18 g cukry -66,90 g

	Ogórek zielony 50 g				Błonnik pokarmowy 22.42 g Sód 2762.72 mg
29-05-2026 piątek	Kakao 200ml 7 ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml, pomidor 50g	Zupa ryżowa 300ml 1,9 Jajko w sosie koperkowym 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Szpinak duszony 100g 7 Herbata owocowa 200ml	Salatka z makaronem, pomidorem suszonym, mozzarellą 100g 1,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g herbata 200ml	Galaretka owocowa 1 szt	Wartość energetyczna(kcal) 2382 kcal Białko ogółem(g) 86.08 g Tłuszcz(g) 99.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone 24.22 g Węglowodany ogółem(g) 315.61 g cukry -42,94 g Błonnik pokarmowy 21.90 g Sód 1757.47 mg
30-05-2026 sobota	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 200ml 1,7 Szynka wiejska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa koperkowa 300ml 1,9 pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80/100 g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchwi i koperku z sosem sałatkowym 100 g Kompot 200ml	Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna(kcal) 2088 kcal Białko ogółem(g) 83.69 g Tłuszcz(g) 70.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone 16.63 g Węglowodany ogółem(g) 308.65 g cukry -69,43 g Błonnik pokarmowy 25.23 g Sód 2599.29 mg
31-05-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Kawa zbożowa 200ml 7 Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml 7,9 Podudzie z kurczaka pieczone 1 szt. Ziemniaki 180g Brokuły z wody 100g Kompot 200 ml	Mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50 g herbata 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna(kcal) 1952 kcal Białko ogółem(g) 93.85 g Tłuszcz(g) 66.76 g Kwasy tłuszczowe nasycone 21.93 g Węglowodany ogółem(g) 269.77 g cukry -36,29 g Błonnik pokarmowy 21.37 g Sód 1607.92 mg
01-06-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 Ser fawita plastry 70 g 7 Chleb mieszany 100g Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Łazanki z mięsem wieprzowym 280 g Banan 1szt kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna(kcal) 2178 kcal Białko ogółem(g) 73.14 g Tłuszcz(g) 64.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone 17.17 g Węglowodany ogółem(g) 355.11 g cukry -62,39 g Błonnik pokarmowy 37.89 g Sód 2313.33 mg
02-06-2026 wtorek	Zupa mleczna z płatkami kuk. 200ml 7 połędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50 g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9 kompot 200ml	Salatka z ryby jajka i ogórka 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna(kcal) 2047 kcal Białko ogółem(g) 88.40 g Tłuszcz(g) 68.56 g Kwasy tłuszczowe nasycone 17.23 g Węglowodany ogółem(g) 298.62 g cukry -59,37 g Błonnik pokarmowy 27.75 g Sód 2242.32 mg