

## Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 24-05-2026 do 02-06-2026**

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PODWIECZOREK	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
24-05-2026 <i>niedziela</i>	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g kakao z mlekiem b/c 200ml 7 papryka czerwona 50 g	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g ser fromage 50g 7, ogórek kiszony 1 szt	Lane ciasto na rosole 300ml 1,9,3 Schab duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Kalafor z masłem i bułką t. 100g 1,7 Kompot 200ml b/c	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g Herbata 200ml b/c	kefir 1 szt 7 jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna(kcal)2198 kcal Białko ogółem(g)103.77 g Kwasy tłuszczowe nasycone36.85 g Tłuszcz(g)92.73 g Węglowodany ogółem(g)251.50 g cukry - 40,14 g Błonnik pokarmowy28.82 g Sód3350.47 mg
25-05-2026 <i>poniedziałek</i>	Ser fawita w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa krakowska40g 1,6, papryka 50g	Zupa grochowa 300ml 1,9 Makaron pełnoziarnisty z warzywami (fasolka szparagowa, papryka, kukurydza) 320 g 1 kompot 200ml b/c	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml b/c	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna(kcal)2211 kcal Białko ogółem(g)87.46 g Tłuszcz(g)64.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone16.75 g Węglowodany ogółem(g)337.87 g cukry – 34,49 g Błonnik pokarmowy 51.55 g Sód 2865.19 mg
26-05-2026 <i>wtorek</i>	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c Papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa szynkowa 40g 1,6 salata 10 g	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 Filet duszony 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z fasolki szparagowej 120g kompot 200ml b/c	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 97.98 g Tłuszcz 70.36 g Kwasy tłuszczowe nasycone 15.55 g Węglowodany ogółem 243.48 g cukry – 25,53 g Błonnik pokarmowy 32.21 g Sód 2858.05 mg
27-05-2026 <i>środa</i>	Paszтет drobiowy 70g 1,6,3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200 ml b/c pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g serek mlekovitka 40g 7 papryka czerwona 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 ziemniaki 180g brokuły z wody 100g kompot 200ml b/c	Sałatka neptun 70g chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata zielona 10 g herbata 200ml b/c	Kisiel owocowy 150g b/c	Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem73.96 g Tłuszcz95.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone 22.84 g Węglowodany ogółem234.31 g cukry – 13,36g Błonnik pokarmowy29.89 g Sód 2225.65 mg
28-05-2026 <i>czwartek</i>	Kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c Ogórek zielony 50 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pieczeń drobiowa 40g 1,6 pomidor 50g	Zupa jarzynowa 300ml 1,9 Gulasz po węgiersku 80/100 1 Kasza pęczak 180g 1 Sałatka z buraczków 100 g kompot 200ml b/c	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml b/c	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 86.40 g Tłuszcz 80.73 g Kwasy tłuszczowe nasycone 18.23 g Węglowodany ogółem289.32 g cukry – 39,57 Błonnik pokarmowy 31.48 g Sód2660.07 mg

29-05-2026 <i>piątek</i>	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g twarożek z zieleciną 50g 7 papryka 50g	Zupa ryżowa 300ml 1,9 Jajko w sosie koperkowym 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Szpinak duszony 100g 7 Herbata owocowa 200ml b/c	Salatka z makaronem pełnoziarnistym, pomidorem suszonym, mozzarellą 100g 1,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 1 szt. Herbata 200ml b/c	Galaretka owocowa b/c 1 szt	Wartość energetyczna 2122 kcal Białko ogółem 86.50 g Tłuszcz 92.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone 23.78 g Węglowodany ogółem 251.24 g cukry – 14,21 Błonnik pokarmowy 33.32 g Sód 2289.37 mg
30-05-2026 <i>sobota</i>	Szynka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pasztet pieczony 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 1,9 pieczeń z szynki 80/100 sos śmietanowy 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchwi i koperku z sosem sałatkowym 100 g Kompot 200ml b/c	Kielbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g Herbata 200 ml b/c	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 2019 kcal Białko ogółem 86.07 g Tłuszcz 76.68 g Kwasy tłuszczowe nasycone 21.17 g Węglowodany ogółem 277.22 g cukry – 30,39 Błonnik pokarmowy 33.25 g Sód 2870.94 mg
31-05-2026 <i>niedziela</i>	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa b/c 200ml 7	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g jajko gotowane 1 szt 3, papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml 7,9 Podudzie z kurczaka pieczone 1 szt. Ziemniaki 180g Brokuły z wody 100g Kompot 200 ml b/c	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50 g Herbata 200ml b/c	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 1922 kcal Białko ogółem 100.12 g Tłuszcz 59.65 g Kwasy tłuszczowe nasycone 22.58 g Węglowodany ogółem 276.36 g cukry – 28,16 Błonnik pokarmowy 28.23 g Sód 2221.77 mg
01-06-2026 <i>poniedziałek</i>	Ser fawita plastry 70 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g sałatka rybna 40g 4 ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Łazanki z mięsem wieprzowym 280 g (Makaron pełnoziarnisty) Jabłko 1 szt. kompot 200ml b/c	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml b/c	Kisiel owocowy 150 g b/c	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 67.74 g Tłuszcz 60.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone 14.65 g Węglowodany ogółem 294.12 g cukry – 33,02 Błonnik pokarmowy 35.91 g Sód 2800.93 mg
02-06-2026 <i>wtorek</i>	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c Ogórek zielony 50 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7 pomidor 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z warzyw mieszanych 120g 7,9 kompot 200ml b/c	Salatka z ryby, jajka, ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml b/c	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 98.38 g Tłuszcz 80.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone 22.49 g Węglowodany ogółem 253.66 g cukry – 31,95 Błonnik pokarmowy 32.63 g Sód 2712.52 mg

