

Dieta o obniżonej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 03-06-2026 do 12-06-2026

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PODWIECZOREK	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
03-06-2026 środa	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g jajko gotowane 1 szt 3 papryka 50g	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml 1,9, Pieczeń rzymska, sos musztardowy 80/100 1,3,7 ziemniaki 180g sałatka z buraków 100g Kompot 200ml b/c	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 sałata zielona 10g masło roślinne 15g 7 herbata 200ml b/c	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 2184 kcal Węglowodany ogółem 266.84 g Białko ogółem 87.72 g Tłuszcz 92.93 g Błonnik pokarmowy 35.06 g Sód 2772.36 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 28.40 g Cukry 37,75g
04-06-2026 czwartek	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g kielbasa drobiowa 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml 1,3,9,7 Schab duszony, sos 80/100g 1,3 ziemniaki 180g bukiet warzyw 100g kompot 200 ml b/c	Kielbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata 200ml b/c	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna 1811 kcal Węglowodany ogółem 186.59 g Białko ogółem 98.14 g Tłuszcz 80.68 g Błonnik pokarmowy 26.65 g Sód 3259.60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 23.01 g Cukry 25 g
05-06-2026 piątek	Ser twarogowy w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g pasztet drobiowy 40g 1,6 papryka czerwona 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 <u>Kasza gryczana zapiekany z warzywami (papryka, fasolka szparagowa, kukurydza) 250g</u> Jogurt naturalny 1 szt. 7 Kompot 200ml b/c	Pasta z jajek 80g 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml b/c	Kisiel owocowy z jabłkiem b/c 150g	Wartość energetyczna 1790 kcal Węglowodany ogółem 232.30 g Białko ogółem 79.60 g Tłuszcz 66.59 g Błonnik pokarmowy 28.52 g Sód 1355.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 20.29 g Glukoza cukry 22,34
06-06-2026 sobota	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne 15g Herbata 200ml b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g pasta z twarogu i wędliny 50g 7 ogórek zielony 50g	Zupa grochowa 300ml 9 Sos mięsno-pomidorowy 80/100g 1 Makaron pełnoziarnisty 180g Jabłko 1 szt. kompot 200ml b/c	Sałatka neptun 50g 4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml b/c	Maślanka 200g 7.	Wartość energetyczna 2321 kcal Węglowodany ogółem 281.21 g Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 95.35 g Błonnik pokarmowy 41.29 g Sód 2660.84 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 31.40 g Cukry 35,94
07-06-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g 7, ser twarogowy w plastrach 40g 7 papryka 50g	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 szynka wieprzowa duszona, sos śmietanowy 80/100g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z wody 100g kompot 200ml b/c	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 40g 1 Masło roślinne 15g, Jabłko 1 szt Herbata 200ml b/c	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna 2321 kcal Węglowodany ogółem 281.21 g Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 95.35 g Błonnik pokarmowy 41.29 g Sód 2660.84 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 31.40 g Cukry 35,94
08-06-2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 60g 1,6 chleb graham 100g, 1 papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g pieczeń śląska 40g 1,6,	Zupa ziemniaczana 300ml Kaszotto z kaszy pęczak, cukinią i mięsem 280g 1	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło 15g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna 1938 kcal Węglowodany ogółem 258.09 g Białko ogółem 74.08 g

	masło roślinne15g herbata 200ml b/c	<u>ogórek kiszony 1 szt.</u>	Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	pomidor 50g Herbata 200ml b/c		Tłuszcz75,24 g Błonnik pokarmowy 35.81 g Sód 2495.22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 24.33 g Cukry 25,07
09-06-2026 wtorek	Kiełbasa krakowska 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 masło roślinne15 g ogórek zielony 70g Herbata 200ml b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g <u>ser żółty 40g 7</u> pomidor 50 g	Zupa krupnik 300ml 1,7,9 Knedle z mięsem 4 szt. 3 Surówka z białej kapusty coleslaw 100g 3,6,10 Kompot 200ml b/c	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb Graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g herbata 200ml b/c	Galaretka owocowa b/c	Wartość energetyczna 2189 kcal Węglowodany ogółem 284.37 g Białko ogółem 103.73 g Tłuszcz 78.31 g Błonnik pokarmowy 35.68 g Sód 3197.55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.00 g Cukry 17,98 g
10-06-2026 środa	Kiełbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 jabłko 1 szt Masło roślinne15g Herbata 200ml b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g sałatka rybna 40g 4 papryka czerwona 50g	Zupa ryżowa 300ml 9 Filet drobiowy panierowany 80g 1,3 ziemniaki 180g sałata ze śmietaną 80g 7 kompot 200ml b/c	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml b/c	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna 2017 kcal Węglowodany ogółem 228.97 g Białko ogółem 114.31 g Tłuszcz 76.65 g Błonnik pokarmowy 27.73 g Sód 2788.30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.05 g Cukry 32,41
11-06-2026 czwartek	Parówkowa drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g, 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne15g, herbata 200ml b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser topiony 1/3 szt. 7 jabłko 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Zraz duszony w sosie własnym Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml b/c	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g Herbata 200ml b/c	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna 2353 kcal Węglowodany ogółem 248.95 g Białko ogółem 91.76 g Tłuszcz 116.23 g Błonnik pokarmowy 29.55 g Sód 2742.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 45.80 g Cukry 38.4 g
12-06-2026 piątek	Jajko gotowane 1 szt. 3 chleb graham 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne15g Herbata 200ml b/c	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g żółty 40g 7 ogórek kiszony 1 szt	Barszcz czerwony 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka 80g 1,3,4 Ziemniaki 180g Surówka z kapusty kiszzonej 100g kompot 200ml b/c	Ser fawita plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g, papryka 50g herbata 200ml b/c	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 1835 kcal Węglowodany ogółem 232.73 g Białko ogółem 79.37 g Tłuszcz 72.15 g Błonnik pokarmowy 30.66 g Sód 2412.25 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 20.58 g Cukry 30,44 g