

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 13-06-2026 do 22-06-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓZNA KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
13-06-2026 sobota	Kielbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml sałata 10g	Chleb razowy 30g 1, masło roślinne 10g jajko 1 szt. 3, ogórek kiszony 1 szt	Zupa jarzynowa 300ml 1,7,9 Łazanki z mięsem mielonym 350g (Makaron pełnoziarnisty) 1.3 Jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	Serek mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml	Jogurt naturalny 150 g 7	Wartość energetyczna 1972 kcal Białko ogółem 85.88 g Tłuszcz 67.45 g Węglowodany ogółem 284.02 g Błonnik pokarmowy 36.19 g Sód 4255.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 21.42 g Cukry 31,64 g.
14-06-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata b/c 200ml	Chleb razowy 30g 1, masło roślinne 10g Sałatka neptun . 40g 4, pomidor 50g	Zupa grysikowa 300ml 1, 9 Schab wieprzowy pieczony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml b/c	Paszтет drobiowy 70 g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml Ogórek zielony	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 1821 kcal Białko ogółem 91.58 g Tłuszcz 60.86 g Węglowodany ogółem 255.44 g Błonnik pokarmowy 29.73 g Sód 1872.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 14.63 g Cukry 30,07 g
15-06-2026 poniedziałek	Kielbasa kminkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, wędlina drobiowa 40g 1,6, pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 Filet z kurczaka w warzywach duszony (papryka, cukinia, włoszczyzna) 80/100g 1 Kasza gryczana 180g 1 jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata b/c 200ml ogórek kiszony 1 szt	Kefir 150 g 7	Wartość energetyczna 2128 kcal Białko ogółem 111.86 g Tłuszcz 68.61 g Węglowodany ogółem 299.92 g Błonnik pokarmowy 42.64 g Sód 3233.33 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 17.72 g Cukry 44,75 g
16-06-2026 wtorek	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml Sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g mlekovitka 40g 7, ogórek zielony 50g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml 1,3,7,9 Kotlet mielony 80g 1,3 ziemniaki gotowane 180g kalafior z masłem i b. tartą 100g 1,7 Kompot 200ml b/c	Kielbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 papryka 50g Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml	Kisiel z jabłkiem 150 g b/c	Wartość energetyczna 2104 kcal Białko ogółem 89.83 g Tłuszcz 90.93 g Węglowodany ogółem 261.85 g Błonnik pokarmowy 34.17 g Sód 3137.03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 36.57 g Cukry
17-06-2026 środa	Pasta z twarogu i wędliny 80g 7,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g paszтет drobiowy 40g 1,6 Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 gulasz wieprzowy 80/100 g 1 Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria ze śmietaną 100 g 7 Kompot 200ml b/c	Sałatka makaronowa (makaron pełnoziarnisty) z wędliną, papryką, ogórkiem zielonym 100g 1,3,6,10 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml sałata zielona 10g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 107.22 g Tłuszcz 73.48 g Węglowodany ogółem 321.22 g Błonnik pokarmowy 33.78 g Sód 4306.34 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 20.45 g Cukry 29,00 g
18-06-2026 czwartek	Kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12	Chleb graham 30g	Zupa pomidorowa z kaszą pęczak Filet duszony 80g	Sałatka rybna 70g 4	Kefir 150 g 7	Wartość energetyczna 1947 kcal Białko ogółem 83.84 g Tłuszcz 80.56 g

	chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Papryka 50g	1, masło roślinne10g twarożek 40g 7, ogórek zielony 50g	ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej 100g kompot 200ml b/c	chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g Herbata b/c 200ml		Węglowodany ogółem247.58 g Błonnik pokarmowy25.88 g Sód4138.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 21.64 g Cukry 26,26 g
19-06-2026 piątek	Ser fawita plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser żółty 40g 7, pomidor 50g	Barszcz biały 300ml 1,9,7 Jajko 2 szt. 3 w sosie koperkowym 100 g 1,7 ziemniaki gotowane 180g szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml b/c	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne10g sałata zielona 10g Herbata b/c 200ml	Galaretka owocowa 150 g b/c	Wartość energetyczna1887 kcal Białko ogółem79.56 g Tłuszcz66.18 g Węglowodany ogółem274.23 g Błonnik pokarmowy33.89 g Sód5306.29 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 18.13 g Cukry 22,73 g
20-06-2026 sobota	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml 7 pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g wędlina drobiowa 40g 1,6 , papryka 50g	Zupa kalafiorowa 300ml 9 porcja kurczaka duszona 1 szt Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchwi z sosem sałatkowym 100g kompot 200ml b/c	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g ogórek zielony 70g Herbata b/c200ml	Maślanka naturalna 200g 7	Wartość energetyczna1788 kcal Białko ogółem91.38 g Tłuszcz61.96 g Węglowodany ogółem246.44 g Błonnik pokarmowy26.85 g Sód2920.60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 17.73 g Cukry 24,36 g.
21-06-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml 7 pomidor 50g	Chleb razowy 30g 1, masło roślinne10g Jajko gotowane 1 szt 3, jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 300ml 9 Pieczeń z szynki, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 1800g sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 200ml b/c	Ser fawita w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml	Jogurt naturalny 150 g 7	Wartość energetyczna2113 kcal Białko ogółem101.05 g Tłuszcz92.59 g Węglowodany ogółem246.42 g Błonnik pokarmowy29.87 g Sód4678.92 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 27.38 g Cukry 25,28 g
22-06-2026 poniedziałek	Paszтет drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka czerwona 50g Herbata b/c 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser topiony 40g 7 , Pomidor 50g	Zupa ziemniaczana z boczkiem 300ml 1,9 Potrawka z kurczaka z brokułami i koperkiem 80/150 g 1,7 Makaron pełnoziarnisty 180g 1,3 jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	Kielbasa szynkowa 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Ogórek zielony 50g	Kisiel owocowy 150g b/c	Wartość energetyczna1971 kcal Białko ogółem90.78 g Tłuszcz56.86 g Węglowodany ogółem302.84 g Błonnik pokarmowy33.99 g Sód3080.13 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 17.09 g Cukry 31,11 g.