

## Kardiologia Dieta podstawowa

### JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 03-06-2026 do 12-06-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
03-06-2026 środa	Zupa mleczna z płatkami ows 200ml 1,7 ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	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	Sałatka ryżowa z ogórkiem i wędliną 100g 1,6,10 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata zielona 10g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 2245 kcal Białko ogółem 77.14 g Tłuszcz 84.15 g Węglowodany ogółem 323.52 g Błonnik pokarmowy 27.25 g Sód 2100.91 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 26.46 g Cukry 67,35 g
04-06-2026 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Szynka wiejska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml 1,3,9,7 Schab duszony, sos śmietanowy 80/100g 1,7 ziemniaki 180g bukiet warzyw 120 kompot 200 ml	Kielbasa dębicka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 92.93 g Tłuszcz 74.09 g Węglowodany ogółem 256.15 g Błonnik pokarmowy 23.17 g Sód 2573.20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 23.39 g Cukry 49,5 g
05-06-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7 Ser fawita w plastrach 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Ryz zapiekany z jabłkiem i ananasem 250g 7 Jogurt naturalny 1 szt. Kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kisiel owocowy z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna 1817 kcal Białko ogółem 59.10 g Tłuszcz 56.17 g Węglowodany ogółem 297.40 g Błonnik pokarmowy 22.68 g Sód 1209.30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 17.94 g Cukry 55,47
06-06-2026 sobota	Kawa zbożowa 200ml 7 Kielbasa szynkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Zupa grochowa 300ml 9 Sos mięsno-pomidorowy 80/100g 1 Makaron 180g Jabłko 1 szt. kompot 200ml	Sałatka neptun 50g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g, Papryka 50g herbata 200ml	Maślanka 200g 7.	Wartość energetyczna 2456 kcal Białko ogółem 91.89 g Tłuszcz 89.23 g Węglowodany ogółem 348.79 g Błonnik pokarmowy 31.73 g Sód 2505.73 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 30.75 g Cukry 65,27
07-06-2026 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 Pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80/100 g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Jabłko 1 szt herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna 2089 kcal Białko ogółem 102.19 g Tłuszcz 68.20 g Węglowodany ogółem 292.36 g Błonnik pokarmowy 23.05 g Sód 2967.01 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 27.78 g Cukry 54,45
08-06-2026 poniedziałek	Zupa mleczna kaszą kukurydzianą 200ml 1,7 Paszтет drobiowy 60g 1,3,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g	Zupa ziemniaczana 300ml Kaszotto z kaszy pęczak z pomidorem suszonym, cukinią i mięsem 280g Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko 1 szt kompot 200ml	Jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 71.14 g Tłuszcz 66.27 g Węglowodany ogółem 329.46 g Błonnik pokarmowy 32.41 g Sód 1798.67 mg

					Kwasy tłuszczowe nasycone 23.73 g Cukry 71,74
09-06-2026 wtorek	Zupa mleczna płatkami kuk. 200ml 7 Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g, herbata 200ml	Zupa krupnik 300ml 1,7,9 Knedle z mięsem 4 szt. 3 Surówka z białej kapusty coleslaw 100g 3,6,10 Kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml, papryka 50g	Galaretka owocowa	Wartość energetyczna 2274 kcal Białko ogółem 96.19 g Tłuszcz 66.42 g Węglowodany ogółem 352.56 g Błonnik pokarmowy 31.73 g Sód 3129.30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 19.71 g Cukry 37,09
10-06-2026 środa	Zupa mleczna kaszą manną 200 ml 1, 7 kielbasa kanapkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g jabłko 1szt Herbata 200ml	Zupa ryżowa 300ml 9 Filet drobiowy panierowany 80g 1,3 ziemniaki 180g marchew oprószana 100g kompot 200ml	Ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna 1991 kcal Białko ogółem 107.57 g Tłuszcz 59.30 g Węglowodany ogółem 284.46 g Błonnik pokarmowy 23.61 g Sód 2731.68 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 23.54 g Cukry 49,14
11-06-2026 czwartek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 parówka na ciepło 1 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Zraz duszony w sosie własnym Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 81.76 g Tłuszcz 109.94 g Węglowodany ogółem 306.60 g Błonnik pokarmowy 23.53 g Sód 2329.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 35.46 g Cukry 40,84
12-06-2026 piątek	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Jajko gotowane 1 szt. 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ogórek 70g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka 80g 1,3,4 Ziemniaki 180g Surówka z kapusty kiszzonej 100g kompot 200ml	Ser fawita plastry 40g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 1968 kcal Białko ogółem 71.24 g Tłuszcz 60.06 g Węglowodany ogółem 314.21 g Błonnik pokarmowy 25.98 g Sód 1405.65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 15.33 g Cukry 69,26