

Kardiologia Dieta podstawowa
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 13-06-2026 do 22-06-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
13-06-2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Kielbasa dębicka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g, herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa jarzynowa 300ml 1,7,9 Łazanki z mięsem mielonym 350g Jabłko 1 szt kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Jogurt naturalny 150 g 7	Wartość energetyczna 2217 kcal Węglowodany ogółem 350.65 g Białko ogółem 86.32 g Tłuszcz 65.68 g Błonnik pokarmowy 28.19 g Sód 3641.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 22.38 g Cukry 62,21
14-06-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g Kakao z mlekiem 200ml 7	Zupa grysikowa 300ml 1,9 Schab wieprzowy duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Paszтет drobiowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200 ml Ogórek zielony 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 1840 kcal Węglowodany ogółem 270.80 g Białko ogółem 91.87 g Tłuszcz 55.67 g Błonnik pokarmowy 24.70 g Sód 1783.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 15.82 g Cukry 49,92 g
15-06-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Kielbasa kminkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata 200ml	Zupa fasolowa 300ml 1,9 Filet z kurczaka w sosie słodko- kwaśnym 80/100g 1 Ryż na sypko 180g jabłko 1 szt kompot 200ml	Polędwica sopocka 70g Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Kefir 150 g 7	Wartość energetyczna 2014 kcal Węglowodany ogółem 312.07 g Białko ogółem 89.09 g Tłuszcz 58.12 g Błonnik pokarmowy 26.23 g Sód 3202.43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 16.49 g Cukry 58,84 g
16-06-2026 wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	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	Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Papryka 50g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna 2088 kcal Węglowodany ogółem 314.63 g Białko ogółem 83.62 g Tłuszcz 70.11 g Błonnik pokarmowy 29.55 g Sód 2628.27 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 26.31 g Cukry 56,67 g
17-06-2026 środa	Zupa mleczna z płatkami kukurydz. 200ml 1,7 Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 gulasz wieprzowy 80/100 g 1 Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria ze śmietaną 100 g 7 Kompot 200ml	Salatka makaronowa – makaron orzo, ogórek zielony, papryka, wędlina. 100g 1,3,6,10 Chleb mieszany 100g 1 masło roślinne 15g Herbata 200ml Sałata zielona 10g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna 2295 kcal Węglowodany ogółem 358.02 g Białko ogółem 99.66 g Tłuszcz 64.51 g Błonnik pokarmowy 26.73 g Sód 3720.19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 19.07 g Cukry 59,55 g.
18-06-2026 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 7,9 Filet duszony 80g ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej 100g kompot 200ml	Salatka rybna 50g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Kefir 150 g 7	Wartość energetyczna 2007 kcal Węglowodany ogółem 292.20 g Białko ogółem 75.18 g Tłuszcz 69.44 g Błonnik pokarmowy 20.16 g

	papryka 50g Herbata 200ml				Sód 3929.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 18.02 g Cukry 52,33 g
19-06-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7 Ser fawita plastry 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Barszcz biały 300ml 1,9,7 Jajko 2 szt. 3 w sosie koperkowym 100g 1,7 ziemniaki gotowane 180g szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Galaretki owocowa 150g	Wartość energetyczna 1806 kcal Węglowodany ogółem 345.21 g Białko ogółem 67.58 g Tłuszcz 46.86 g Błonnik pokarmowy 30.64 g Sód 4716.24 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 10.66 g Cukry 56,60 g.
20-06-2026 sobota	Kakao 200 ml 1,7 Blok szynkowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa kalafiorowa 300ml 9 porcja kurczaka duszona 1 szt Ziemniaki gotowane 180g Marchew oprószana 100g 1 kompot 200ml	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Maślanka naturalna 200g	Wartość energetyczna 1768 kcal Węglowodany ogółem 273.48 g Białko ogółem 78.92 g Tłuszcz 52.34 g Błonnik pokarmowy 21.42 g Sód 2554.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 17.91 g Cukry 53,31 g.
21-06-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 7	Rosół z makaronem 300ml 9 Pieczeń z szynki, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 200g sałatka z fasolki szparagowej 120g kompot 200ml	Ser fawita w plastrach 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło roślinne 15g herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g 7	Wartość energetyczna 1984 kcal Węglowodany ogółem 236.88 g Białko ogółem 93.79 g Tłuszcz 84.27 g Błonnik pokarmowy 21.87 g Sód 4545.52 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.51 g Cukry 24,72 g.
22-06-2026 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 Paszтет drobiowy 70g 1,3,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa ziemniaczana z boczkiem 300ml 1,9 Potrawka z kurczaka z brokułami i koperkiem 80/150g 1,7 Makaron 180g 1,3 jabłko 1 szt kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 ogórek zielony 1 szt Masło roślinne 15g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna 1972 kcal Węglowodany ogółem 328.14 g Białko ogółem 86.77 g Tłuszcz 47.21 g Błonnik pokarmowy 23.61 g Sód 2742.50 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 13.23 g Cukry 60,99 g