

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Jadłospis dekadowy dla chorych od 23-06-2026 do 02-07-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
23-06-2026 wtorek	Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Kielbasa dębicka 1,6 chleb graham 30g, masło roślinne 10g, ogórek kiszony	Krupnik 300m 1,9 Zraz wieprzowy w sosie własnym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180ml Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9 kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 Chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70 g herbata 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 81.31 g Tłuszcz 77.17 g Węglowodany ogółem 231.84 g Błonnik pokarmowy 31.22 g Sód 3128.10 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 26.50 g Cukry 32,87 g
24-06-2026 środa	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g Herbata 200ml	Kielbasa szynkowa 40g, 1,6 chleb graham, 30g 1 masło roślinne 10g, papryka 40g	Zupa szpinakowa 300ml 1,9 gulasz wieprzowy 80/100 kasza jęczmienna na sypko 180g 1 surówka z czerwonej kapusty 100g 1 kompot 200ml	Salatka z ryby, jajka i ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 81.22 g Tłuszcz 102.88 g Węglowodany ogółem 224.03 g Błonnik pokarmowy 27.57 g Sód 2408.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 21.40 g Cukry 24,97g
25-06-2026 czwartek	Ser topiony 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, Papryka 50g Herbata 200ml	polędwica drobiowa 40g 1,6 chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g jabłko	Zupa grochowa 300ml 9,1 Filet drobiowy panierowany 80g 1,3 Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt	Wartość energetyczna 2339 kcal Białko ogółem 100.06 g Tłuszcz 95.57 g Węglowodany ogółem 288.83 g Błonnik pokarmowy 40.62 g Sód 4071.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.78 g Cukry 34,08
26-06-2026 piątek	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, papryka, 40g, pasztet drobiowy 40g	Zupa koperkowa 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty kiszony 100 g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200 ml	Kisiel owocowy 150 g bez cukru	Wartość energetyczna 1762 kcal Białko ogółem 66.23 g Tłuszcz 73.27 g Węglowodany ogółem 223.28 g Błonnik pokarmowy 27.89 g Sód 1576.14 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 14.59 g Cukry 23,6 g
27-06-2026 sobota	Pieczeń ślaska 70g 1,3,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, twarożek 50g 7, ogórek zielony 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml 9 łazanki z mięsem mielonym 300g 1,3 makaron pełnoziarnisty jabłko 1 szt. kompot 200ml	Salatka rybna 70g 4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 92.70 g Tłuszcz 77.92 g Węglowodany ogółem 324.19 g Błonnik pokarmowy 45.23 g Sód 3674.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 24.49 g Cukry 43,55
28-06-2026 niedziela	Kiełb. ślaska na ciepło 1,6 chleb graham, 100g pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml 7,9 Schab duszony, sos pieczeniowy	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 123.89 g Tłuszcz 73.41 g

	Masło roślinne 15g Herbata b/c 200 ml	10g , ser żółty 40g 7, papryka 40g	80/100g 1Ziemniaki got 180g Sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 200ml	Ogórek zielony , Herbata 200ml		Węglowodany ogółem 265.74 g Błonnik pokarmowy 37.35 g Sód 3116.12 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 23.95 g Cukry 49,89
29-06-2026 poniedziałek	Kielbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g 7, Mlekovitka 40g 7, pomidor 50g	Zupa ogórkowa 300 ml 7,9 risotto z ryżu brązowego, m. mielonym i cukinią 280g sos pomidorowy 100ml 1,7 jabłko kompot 200ml	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 ogórek zielony herbata 200ml	Kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2040 kcal Białko ogółem 84.01 g Tłuszcz 84.05 g Węglowodany ogółem 255.17 g Błonnik pokarmowy 32.57 g Sód 1937.30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 22.17 g Cukry 34,28
30-06-2026 wtorek	Polędwica drobiowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Pomidor 70g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, jajko gotowane 1 szt 3 papryka 40g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,7,9 Pieczeń rzyska , sos musztardowy 80/100g 1,3,7 ziemniaki gotowane 180g brokuły 10g kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80g 4,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Galaretka owocowa b/c	Wartość energetyczna 1819 kcal Białko ogółem 81.20 g Tłuszcz 70.58 g Węglowodany ogółem 230.35 g Błonnik pokarmowy 33.17 g Sód 2715.67 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 18.85 g Cukry 22,33
01-07-2026 środa	Ser żółty 70 7 chleb graham 100g 1 ogórek zielony 50 g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, kielbasa krakowska 40g 1,6, ogórek kiszony 1szt	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g sałatka z buraków 100g Kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2030 kcal Białko ogółem 98.45 g Tłuszcz 93.40 g Węglowodany ogółem 213.79 g Błonnik pokarmowy 25.44 g Sód 3914.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 41.69 g Cukry 19,81 g
02-07-2026 czwartek	Parówka drob. na ciepło 1szt 6 12 chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g , ser favita plastry 40g 7, pomidor	Barszcz czerwony 300ml 7,9 Sos mięsno pomidorowy 80/100 1 Makaron razowy gotowany 180g 1,3 Jabłko kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 Herbata 200ml Sałata 10 g	Kisiel owocowy 150 g bez cukru	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 82.05 g Tłuszcz 80.15 g Węglowodany ogółem 277.30 g Błonnik pokarmowy 38.69 g Sód 2058.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.73 g Cukry 37,11 g