

## Kardiologia Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 23-06-2026 do 02-07-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
23-06-2026 wtorek	Ryż na mleku 200ml 7 Kielbasa krakowska 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata 200ml	Krupnik 300ml 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 mlekowitka 60g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 77.86 g Tłuszcz 72.24 g Węglowodany ogółem 313.37 g Błonnik pokarmowy 26.54 g Sód 2190.70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 26.24 g Cukry 61,73 g
24-06-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g Herbata 200ml	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 kisz. 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 74.96 g Tłuszcz 96.54 g Węglowodany ogółem 286.76 g Błonnik pokarmowy 21.89 g Sód 2003.59 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 20.37 g Cukry 48,55 g
25-06-2026 czwartek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzy 200ml 1,7 Ser topiony 70g 7 Ser żółty 20 g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g Herbata 200ml	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 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt	Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 90.91 g Tłuszcz 80.16 g Węglowodany ogółem 305.41 g Błonnik pokarmowy 29.43 g Sód 3791.43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 22.51 g Cukry 44,05
26-06-2026 piątek	Zupa mleczna z makaronem 200ml 1,7 Jajko gotowane 1 szt. 3 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa koperkowa 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 Chleb zwykły, chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 68.61 g Tłuszcz 65.20 g Węglowodany ogółem 308.40 g Błonnik pokarmowy 22.53 g Sód 1505.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 15.23 g Cukry 61,09
27-06-2026 sobota	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 pieczeń ślaska 70g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml 9 łazanki z mięsem mielonym 300g 1,3 jabłko kompot 200ml	sałatka rybna 70g 4 Chleb zwykły, chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt	Wartość energetyczna 2550 kcal Białko ogółem 89.25 g Tłuszcz 76.10 g Węglowodany ogółem 406.98 g Błonnik pokarmowy 34.46 g Sód 3601.17 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 24.67 g Cukry -72,93 g
28-06-2026	Kielbasa ślaska na ciepło 1 szt 1,6	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml	Polędwica sopocka 70g 1,6	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 2550 kcal

niedziela	pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g kakao 200ml 7 pomidor 50g	1,3,7,9 Schab duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki got 180g Sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 200ml	pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony Herbata, 200ml		Białko ogółem 89.25 g Tłuszcz 76.10 g Węglowodany ogółem 406.98 g Błonnik pokarmowy 34.46 g Sód 3601.17 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 24.67 g Cukry 78,30 g
29-06-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 1,7 Kiełbasa krakowska 70g 1,6 Chleb zwykły, chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa ogórkowa 300 ml 7,9 risotto z m. wieprzowym i cukinią 280g sos pomidorowy 100ml 1,7 jabłko kompot 200ml	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g, ogórek zielony herbata 200ml	Kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2025 kcal Białko ogółem 81.86 g Tłuszcz 72.15 g Węglowodany ogółem 288.88 g Błonnik pokarmowy 20.79 g Sód 1819.10 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 22.01 g Cukry 51,16 g
30-06-2026 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Półdzwica drobiowa 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml 1,7,9 Pieczeń rzymska , sos musztardowy 80/100g 1,3,7 ziemniaki gotowane 180g marchewka oprószana 100g 1 kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80g 4,7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Galaretka owocowa 150 g	Wartość energetyczna 1984 kcal Białko ogółem 82.77 g Tłuszcz 58.41 g Węglowodany ogółem 309.89 g Błonnik pokarmowy 25.75 g Sód 2638.37 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 16.67 g Cukry 50,47
01-07-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 7 Ser żółty 70g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 0g	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g sałatka z buraków 100g Kompot 200ml	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 89.26 g Tłuszcz 82.05 g Węglowodany ogółem 276.63 g Błonnik pokarmowy 21.12 g Sód 2838.35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 38.92 g Cukry 38,71 g
02-07-2026 czwartek	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Parówka na ciepło 1 szt 6,12 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g, Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Barszcz czerwony 300ml 7,9 Sos mięsno pomidorowy 80/100 1 Makaron gotowany 180g 1 Jabłko 1 szt. kompot 200ml	Pasta z twarogu z wędliną 80g 1,6,7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Sałata zielona 10g	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna 2320 kcal Białko ogółem 78.03 g Tłuszcz 72.24 g Węglowodany ogółem 367.90 g Błonnik pokarmowy 26.65 g Sód 1984.85 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 23.33 g Cukry 74,82 g