

# Kardiologia Dieta podstawowa

## JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 23-07-2026 do 01-08-2026

| DZIEŃ TYGODNIA (DATA)      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                | OBIAD                                                                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                 | PÓŹNA KOLACJA (NOCNY POŚILEK) | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23-07-2026<br>czwartek     | Mleko+ płatki śniadaniowe 200ml 1,7<br>kielbasa szynkowa 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>papryka czerwona 50g<br>herbata 200ml | Zupa krupnik 300ml 1,9<br>Podudzie z kurczaka pieczone 1 szt.<br>ziemniaki 180g<br>Sałatka z buraczków i jabłka 100g<br>Kompot 200ml                | Pasztet drobiowy 70g 1,3,6<br>pieczywo mieszane 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>ogórek kiszony 1 szt<br>Herbata 200ml   | jogurt naturalny 1 szt 7      | Wartość energetyczna: 1862 kcal<br>Białko ogółem: 84,72 g<br>Tłuszcz: 55,13 g<br>Węglowodany ogółem: 287,10 g<br>Błonnik pokarmowy: 22,18 g<br>Sód: 2745,80 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,84 g<br>Cukry proste: 44,35 g  |
| 24-07-2026<br>piątek       | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7<br>ser żółty 70g 7<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Sałata 10g Herbata 200ml                  | Zupa kalafiorowa 300 ml 1,7,9<br>Mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Surówka z kapusty kiszonej 100g<br>Kompot 200ml | Ser deliser plastry 70g 7<br>pieczywo mieszane 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>pomidor 50g<br>herbata 200 ml            | Kisiel 150 g b/c              | Wartość energetyczna: 1993 kcal<br>Białko ogółem: 73,00 g<br>Tłuszcz: 69,28 g<br>Węglowodany ogółem: 297,10 g<br>Błonnik pokarmowy: 23,11 g<br>Sód: 1874,45 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,55 g<br>Cukry proste: 54,56 g  |
| 25-07-2026<br>sobota       | Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7<br>Szynka wiejska 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>sałata zielona 10g Herbata 200ml        | Zupa jarzynowa 300ml 7,9<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 280g 9<br>Sos pomidorowy 100g 1<br>Jabłko<br>Kompot 200ml                       | Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>ogórek zielony 70g<br>herbata 200ml | Pomarańcza ½ szt              | Wartość energetyczna: 2154 kcal<br>Białko ogółem: 75,28 g<br>Tłuszcz: 69,57 g<br>Węglowodany ogółem: 335,67 g<br>Błonnik pokarmowy: 26,95 g<br>Sód: 1799,57 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,01 g<br>Cukry proste: 75,82 g  |
| 26-07-2026<br>niedziela    | Kiełb śląska na ciepło 1szt 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>kakao 200ml 7, papryka 50g                                             | Rosół z makaronem 300ml 1,3,9<br>Filet drobiowy duszony 80 g<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Marchew oprószana 100g<br>Kompot 200ml                   | Kiełbasa dębicka 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>pomidor 50g<br>Herbata 200ml                 | Jabłko 1 szt.                 | Wartość energetyczna: 2213 kcal<br>Białko ogółem: 103,41 g<br>Tłuszcz: 70,58 g<br>Węglowodany ogółem: 317,80 g<br>Błonnik pokarmowy: 25,33 g<br>Sód: 3043,12 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,53 g<br>Cukry proste: 64,42 g |
| 27-07-2026<br>poniedziałek | Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7<br>Pasztet drobiowy 70g 1,3,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml ,pomidor 50g             | Zupa fasolowa 300ml 1,9<br>sos mięsno- pomidorowy 80/100g<br>Makaron gotowany 180g<br>Pomarańcza ½ szt.<br>kompot                                   | Jajko gotowane 1 szt 3<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Sałata 10 g<br>herbata 200ml                   | kefir 1 szt 7                 | Wartość energetyczna: 2257 kcal<br>Białko ogółem: 84,75 g<br>Tłuszcz: 78,31 g<br>Węglowodany ogółem: 329,33 g<br>Błonnik pokarmowy: 26,17 g<br>Sód: 1584,39 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,13 g<br>Cukry proste: 65,05 g  |

|                        |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28-07-2026<br>wtorek   | Zupa mleczna z płatkami kukurydzy.200ml 7<br>Polędwica sopocka 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml, ogórek zielony 70g | Zupa koperkowa 300ml 1,9<br>gulasz wieprzowy 80/100g 1<br>kasza jęczmienna 180ml<br>Surówka z kapusty czerwonej 100g<br>kompot 200ml                          | Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>pomidor 50g<br>herbata 200ml           | Galaretka owocowa 150g     | Wartość energetyczna: 2083 kcal<br>Białko ogółem: 83,47 g<br>Tłuszcz: 63,84 g<br>Węglowodany ogółem: 321,04 g<br>Błonnik pokarmowy: 23,69 g<br>Sód: 3127,36 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,89 g<br>Cukry proste: 56,71 g  |
| 29-07-2026<br>środa    | Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7<br>Mlekovitka 60g 7<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml<br>Papryka 50 g                   | Zupa ziemniaczana 300ml 1,9<br>Pulpet drobiowy, sos brokułowy 80/100 1,3,7<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9<br>kompot 200ml | Blok szynkowy 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>sałata zielona 10g<br>herbata 200ml                | Jabłko 1 szt               | Wartość energetyczna: 1888 kcal<br>Białko ogółem: 71,23 g<br>Tłuszcz: 58,06 g<br>Węglowodany ogółem: 298,67 g<br>Błonnik pokarmowy: 26,68 g<br>Sód: 3161,67 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,57 g<br>Cukry proste : 60,85 g |
| 30-07-2026<br>czwartek | Mleko, płatki czekoladowe 200ml 7<br>Parówka drobiowa 1 szt 6,12<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml<br>pomidor 50g            | Zupa grysikowa 300ml 1,9<br>Pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80g<br>ziemniaki gotowane 180g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>kompot 200ml              | Kiełbasa kminkowa 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml<br>ogórek kiszony 1 szt          | Kisiel owocowy 150g        | Wartość energetyczna: 1881 kcal<br>Białko ogółem: 85,00 g<br>Tłuszcz: 76,79 g<br>Węglowodany ogółem: 236,84 g<br>Błonnik pokarmowy: 17,45 g<br>Sód: 2566,20 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,75 g<br>Cukry proste: 45,86 g  |
| 31-07-2026<br>piątek   | Zupa mleczna z pł. Owsianymi 200ml 1,7<br>Ser żółty 70g 7<br>Pieczywo mieszane 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml<br>ogórek zielony 50g         | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 7,9<br>kotlety z jajek pieczone 80g 1,3<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Surówka marchwi i koperku 100g<br>kompot 200ml            | Pasta z twarogu i pomidora suszonego 80g 7<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Papryka 50 g<br>herbata 200ml | Maślanka naturalna 200ml 7 | Wartość energetyczna: 2084 kcal<br>Białko ogółem: 90,33 g<br>Tłuszcz: 74,09 g<br>Węglowodany ogółem: 291,40 g<br>Błonnik pokarmowy: 24,08 g<br>Sód: 2415,75 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,30 g<br>Cukry proste: 45,62 g  |
| 01-08-2026<br>sobota   | Zupa mleczna z ryżem 200ml 7<br>Polędwica sopocka 70g 1,6<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml<br>pomidor 50g                   | Zupa brokułowa 300ml 1,7,9<br>Kaszotto z mięsem m., cukinią, pomidorami szusz. (kasza pęczak) 280g 1<br>Sos paprykowy 1,7<br>kompot 200ml                     | Mlekovitka 60g 7<br>chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Herbata 200ml<br>Sałata zielona 10 g                    | Galaretka 150 g            | Wartość energetyczna: 2063 kcal<br>Białko ogółem: 95,26 g<br>Tłuszcz: 62,29 g<br>Węglowodany ogółem: 310,30 g<br>Błonnik pokarmowy: 30,56 g<br>Sód: 2990,20 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,03 g<br>Cukry proste: 51,37 g  |

