

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 23-07-2026 do 01-08-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (NOCNY POSIŁEK)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
23-07-2026 czwartek	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pieczeń wieprzowa 40g 1,6 ogórek zielony 50g	Zupa krupnik 300ml 1,9 Podudzie z kurczaka pieczone ziemniaki 180g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna: 1807 kcal Białko ogółem: 90,51 g Tłuszcz: 74,11 g Węglowodany ogółem: 211,78 g Błonnik pokarmowy: 25,78 g Sód: 3014,15 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,68 g Cukry proste (suma): 14,55 g
24-07-2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata 10 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 1/3 szt (33g) 7 papryka 50g	Zupa kalafiorowa 300 ml 1,7,9 Mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot 200ml	Ser deliser plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Kisiel 150 g b/c	Wartość energetyczna: 1825 kcal Białko ogółem: 73,37 g Tłuszcz: 80,57 g Węglowodany ogółem: 214,97 g Błonnik pokarmowy: 26,71 g Sód: 2225,98 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,37 g Cukry proste (suma): 21,93 g
25-07-2026 sobota	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 sałata zielona 10g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa szynkowa 40g 1,6 pomidor 50g	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 280g 9 (ryż brązowy) Sos koperkowy 100g 1 Jabłko Kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 7 Chleb graham 100g 1 Herbata 200ml ogórek zielony 70g	Pomarańcza 1/2 szt	Wartość energetyczna: 2020 kcal Białko ogółem: 81,66 g Tłuszcz: 76,72 g Węglowodany ogółem: 270,01 g Błonnik pokarmowy: 37,27 g Sód: 2210,19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,29 g Cukry proste (suma): 51,82 g
26-07-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200 ml	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7, ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 Filet drobiowy duszony 80 g Ziemniaki gotowane 180g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kielbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2090 kcal Białko ogółem: 108,26 g Tłuszcz: 79,65 g Węglowodany ogółem: 247,82 g Błonnik pokarmowy: 27,55 g Sód: 3261,22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,94 g Cukry proste (suma): 32,48 g
27-07-2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g blok szynkowy 40g 1,6 papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 sos mięsno- pomidorowy 80/100g Makaron gotowany 180g Pomarańcza 1/2 szt. kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, Sałata 10 g Herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna: 2168 kcal Białko ogółem: 89,48 g Tłuszcz: 87,27 g Węglowodany ogółem: 268,30 g Błonnik pokarmowy: 36,95 g Sód: 2155,79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,34 g Cukry proste (suma): 35,74 g

28-07-2026 wtorek	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 70g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 1/3 (33g)szt. 7 papryka czerwona 50g	Zupa koperkowa 300ml 1,9 gulasz wieprzowy 80/100g 1 kasza jęczmienna 180ml Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6 ,7 chleb graham 100g 1 herbata 200ml Masło roślinne 15g pomidor 50g	Galaretka owocowa b/c 150g	Wartość energetyczna: 1919 kcal Białko ogółem: 85,04 g Tłuszcz: 75,44 g Węglowodany ogółem: 239,47 g Błonnik pokarmowy: 28,05 g Sód: 3201,39 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,92 g Cukry proste (suma): 23,80 g
29-07-2026 środa	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml papryka 50 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g wędlina drobiowa 40g 1,6 ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Pulpet drobiowy, sos brokułowy 80/100 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna: 1829 kcal Białko ogółem: 78,49 g Tłuszcz: 71,34 g Węglowodany ogółem: 234,09 g Błonnik pokarmowy: 31,61 g Sód: 3309,39 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,41 g Cukry proste (suma): 35,72 g
30-07-2026 czwartek	Parówka drobiowa 1szt6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g jajko gotowane 1 szt 3 papryka 50g	Zupa grysikowa 300ml 1,9 Pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80g ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej100g kompot 200ml	Kielbasa kminkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 herbata 200ml Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt	Kisiel owocowy150g b/c	Wartość energetyczna: 1813 kcal Białko ogółem: 87,67 g Tłuszcz: 81,56 g Węglowodany ogółem: 195,64 g Błonnik pokarmowy: 25,35 g Sód: 2642,75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,76 g Cukry proste (suma): 13,54 g
31-07-2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 70g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g mlekovitka 1/3 szt. (40g) 7 pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml 7, 9 kotlety z jajek 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka marchwi i koperku 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu i pomidora suszonego 80 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 10g Papryka 50 g Herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna: 1906 kcal Białko ogółem: 87,04 g Tłuszcz: 82,77 g Węglowodany ogółem: 218,61 g Błonnik pokarmowy: 30,19 g Sód: 2484,25 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,39 g Cukry proste (suma): 15,77 g
01-08-2026 sobota	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb razowy 30g 1 Masło roślinne 10g ser topiony 1/3 szt. (33g) 7, ogórek zielony 50g	Zupa brokułowa 300ml 1, 7,9 Kaszotto z mięsem m., cukinią, pomidorami szusz. (kasza pęczak) 280g 1 Sos paprykowy 100g 1,7 kompot 200ml	Mlekovitka 60 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata 10 g herbata 200ml	Galaretka b/c	Wartość energetyczna: 1879 kcal Białko ogółem: 96,24 g Tłuszcz: 74,10 g Węglowodany ogółem: 224,11 g Błonnik pokarmowy: 35,09 g Sód: 3358,18 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,12 g Cukry proste (suma): 18,60 g

