

Kardiologia Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 12-08-2026 do 21-08-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
12-08-2026 środa	Zupa mleczna z płatkami ows 200ml 1,7 ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g herbata 200ml	Zupa grysikowa 300ml 1,9, Pieczeń rzymska, sos musztardowy 80/100 1,3,7 ziemniaki 180g sałatka z buraków 100g Kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata zielona 10g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2198 kcal Białko ogółem: 88,60 g Tłuszcz ogółem: 82,99 g Węglowodany ogółem: 301,18 g Błonnik pokarmowy: 23,29 g Sód: 2750,90 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,43 g Cukry proste (suma): 61,71 g
13-08-2026 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Szynka wiejska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml 1,3,9,7 Schab duszony, sos 80/100g 1,3 ziemniaki 180g bukiet warzyw 120 kompot 200 ml	Kiełbasa dębicka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Papryka 50g herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 1952 kcal Białko ogółem: 92,93 g Tłuszcz ogółem: 74,09 g Węglowodany ogółem: 256,15 g Błonnik pokarmowy: 23,17 g Sód: 2573,20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,39 g Cukry proste (suma): 49,50 g
14-08-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7 Ser fawita w plastrach 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Ryż zapiekany z jabłkiem i ananasem 280g 7 Jogurt naturalny 1 szt. Kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna: 1818 kcal Białko ogółem: 59,10 g Tłuszcz ogółem: 56,16 g Węglowodany ogółem: 297,42 g Błonnik pokarmowy: 22,68 g Sód: 1209,30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,94 g Cukry proste (suma): 55,48 g
15-08-2026 sobota	Kawa zbożowa 200ml 7 Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g herbata 200ml	Zupa ryżowa 300ml Filet drobiowy duszony 80g ziemniaki 180g marchew oprószana 100g kompot 200ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g, Papryka 50g herbata 200ml	Maślanka 200g 7.	Wartość energetyczna: 1859 kcal Białko ogółem: 95,52 g Tłuszcz ogółem: 54,49 g Węglowodany ogółem: 271,40 g Błonnik pokarmowy: 21,81 g Sód: 2891,70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,58 g Cukry proste (suma): 52,36 g
16-08-2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g kakao 200ml 7	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80/100 g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Jabłko 1 szt herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 1925 kcal Białko ogółem: 96,52 g Tłuszcz ogółem: 63,76 g Węglowodany ogółem: 266,33 g Błonnik pokarmowy: 21,06 g Sód: 2514,90 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,11 g Cukry proste (suma): 53,18 g
17-08-2026	Zupa mleczna kaszą kukurydzianą 200ml 1,7	Zupa barszcz biały 300ml 1,9 Kaszotto z kaszy pęczak z pomidorem	Jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko ogółem: 68,57 g

<i>poniedziałek</i>	Paszтет drobiowy 70g 1,3,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g	suszonym, cukinią i mięsem 280g Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko 1 szt kompot 200ml	Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml		Tłuszcz ogółem: 65,24 g Węglowodany ogółem: 345,81 g Błonnik pokarmowy: 31,86 g Sód: 2984,48 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,39 g Cukry proste (suma): 68,07 g
<i>18-08-2026 wtorek</i>	Zupa mleczna płatkami kuk. 200ml 7 Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 50g, herbata 200ml	Zupa krupnik 300ml 1,7,9 podudzie z kurczaka pieczone 1 szt. ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml, papryka 50g	Galaretka owocowa	Wartość energetyczna: 1953 kcal Białko ogółem: 86,82 g Tłuszcz ogółem: 58,96 g Węglowodany ogółem: 298,67 g Błonnik pokarmowy: 27,35 g Sód: 3395,43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,49 g Cukry proste (suma): 46,54 g
<i>19-08-2026 środa</i>	Zupa mleczna kaszą manną 200 ml 1, 7 kielbasa kanapkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50 g Herbata 200ml	Zupa brokułowa 300ml 9 mięso-pomidorowy 80/100g 1 Makaron 180g Jabłko 1 szt. kompot 200ml	Ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2316 kcal Białko ogółem: 113,00 g Tłuszcz ogółem: 74,87 g Węglowodany ogółem: 329,09 g Błonnik pokarmowy: 36,16 g Sód: 2500,21 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,59 g Cukry proste (suma): 76,23 g
<i>20-08-2026 czwartek</i>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 parówka na ciepło 1 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Zraz duszony w sosie własnym 80/100g 1,3 Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2294 kcal Białko ogółem: 83,18 g Tłuszcz ogółem: 99,78 g Węglowodany ogółem: 291,91 g Błonnik pokarmowy: 22,26 g Sód: 2676,62 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,43 g Cukry proste (suma): 40,83 g
<i>21-08-2026 piątek</i>	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Jajko gotowane 1 szt. 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ogórek 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka 80g 1,3,4 Ziemniaki 180g Surówka z kapusty kiszzonej 100g kompot 200ml	Ser fawita plastry 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2014 kcal Białko ogółem: 68,60 g Tłuszcz ogółem: 65,40 g Węglowodany ogółem: 315,68 g Błonnik pokarmowy: 25,52 g Sód: 1369,30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,11 g Cukry proste (suma): 66,00 g