

Kardiologia Dieta o obniżonej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
12-08-2026 środa	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100 g 1 Masło roślinne 15 g pomidor 50g herbata	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g jajko gotowane 1 szt 3 papryka 50g	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 graham 100 g 1 sałata zielona 10g masło roślinne15 g 7 herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1895 kcal Białko ogółem: 86,60 g Tłuszcz ogółem: 76,83 g Węglowodany ogółem: 228,91 g Błonnik pokarmowy: 27,91 g Sód: 2427,20 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,75 g Cukry proste (suma): 32,58 g
13-08-2026 czwartek	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50 g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g kielbasa drobiowa 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,3,9 ,7 Schab duszony, sos 80/100g 1,3 ziemniaki 180g bukiet warzyw 120 kompot 200 ml	Kielbasa dębicka 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g Herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 1811 kcal Białko ogółem: 98,14 g Tłuszcz ogółem: 80,68 g Węglowodany ogółem: 186,59 g Błonnik pokarmowy: 26,65 g Sód: 3259,60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,01 g Cukry proste (suma): 25,00 g
14-08-2026 piątek	Ser twarogowy w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g pasztet drobiowy 40g 1,6 papryka czerwona 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Ryż brązowy zapiekany z warzywami(papryka, fasolka szparagowa, kukurydza) 280g Jogurt naturalny 1 szt. 7 Kompot 200ml , jabłko 1 szt.	Pasta z jajek 80 g 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Kisiel owocowy b/c 150g	Wartość energetyczna: 1805 kcal Białko ogółem: 61,71 g Tłuszcz ogółem: 62,96 g Węglowodany ogółem: 265,66 g Błonnik pokarmowy: 34,44 g Sód: 1399,68 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,11 g Cukry proste (suma): 25,68 g
15-08-2026 sobota	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne15g Herbata 200ml 7	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser żółty 40g 7 ogórek zielony 50g	Zupa ryżowa (ryż brązowy) 300ml 9 Filet drobiowy duszony 80g ziemniaki 180g kalafior z masłem i bułką tartą 100g 1,7 kompot 200ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, ser topiony 1/3 szt. 7	Wartość energetyczna: 1835 kcal Białko ogółem: 105,07 g Tłuszcz ogółem: 72,31 g Węglowodany ogółem: 204,68 g Błonnik pokarmowy: 27,80 g Sód: 3596,23 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,06 g Cukry proste (suma): 9,95 g
16-08-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml 7	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g 7, ser twarogowy w plastrach 40g 7 papryka 50g	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 graham 40g 1 Masło roślinne15g, Jabłko 1 szt Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2039 kcal Białko ogółem: 100,82 g Tłuszcz ogółem: 79,46 g Węglowodany ogółem: 244,93 g Błonnik pokarmowy: 29,05 g Sód: 3054,81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,04 g Cukry proste (suma): 35,51 g
17-08-2026	Pasztet drobiowy 70g 1,6	Chleb graham 30g 1,	Zupa barszcz biały 300ml 1,9	Jajko gotowane 1 szt 3	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 1938 kcal

<i>poniedziałek</i>	chleb graham 100g, 1 papryka czerwona 50g masło roślinne15g herbata 200ml	masło roślinne10g pieczeń śląska 40g 1,6, ogórek kiszony 1 szt.	Kaszotto z kaszy pęczak z pomidorem suszonym, cukinią i mięsem 280g Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko 1 szt kompot 200ml	chleb graham 100g 1 Masło15g pomidor 50g Herbata 200ml		Białko ogółem: 74,08 g Tłuszcz ogółem: 75,24 g Węglowodany ogółem: 258,09 g Błonnik pokarmowy: 35,81 g Sód: 2495,22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,33 g Cukry proste (suma): 31,77 g
<i>18-08-2026 wtorek</i>	Kiełbasa krakowska 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 masło roślinne15 g ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser żółty 40g 7 pomidor 50 g	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 Graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g herbata 200ml	Galaretki owocowa b/c	Wartość energetyczna: 1829 kcal Białko ogółem: 100,84 g Tłuszcz ogółem: 65,42 g Węglowodany ogółem: 227,70 g Błonnik pokarmowy: 32,02 g Sód: 3097,28 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,54 g Cukry proste (suma): 24,76 g
<i>19-08-2026 środa</i>	Kiełbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50 g Masło roślinne15g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g sałatka rybną 40g 4 papryka czerwona 50g	Zupa brokułowa 300ml 9 Sos mięsno-pomidorowy 80/100g 1 Makaron 180g Jabłko 1 szt. kompot 200ml	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2252 kcal Białko ogółem: 118,81 g Tłuszcz ogółem: 89,76 g Węglowodany ogółem: 259,32 g Błonnik pokarmowy: 45,47 g Sód: 2635,93 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,01 g Cukry proste (suma): 36,59 g
<i>20-08-2026 czwartek</i>	Parówkowa drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g, 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne15g, herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser topiony 1/3 szt. 7 jabłko 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Zraz duszony w sosie własnym 80/100 1,3 Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2423 kcal Białko ogółem: 88,53 g Tłuszcz ogółem: 121,37 g Węglowodany ogółem: 258,90 g Błonnik pokarmowy: 29,48 g Sód: 3418,27 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,56 g Cukry proste (suma):37,61 g
<i>21-08-2026 piątek</i>	Jajko gotowane 1 szt. 3 chleb graham 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne15g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g żółty 40g 7 ogórek kiszony 1 szt	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 graham 100g 1 Masło roślinne15g, papryka 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1883 kcal Białko ogółem: 76,83 g Tłuszcz ogółem: 77,54 g Węglowodany ogółem: 234,79 g Błonnik pokarmowy: 30,55 g Sód: 2374,40 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,37 g Cukry proste (suma): 27,81 g