

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Jadłospis dekadowy dla chorych od 01-09-2026 do 10-09-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
01-09-2026 wtorek	Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Kielbasa dębicka 1,6 chleb graham 30g, masło roślinne 10g, ogórek kiszony	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 mlekovitka 60g 7 Chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70 g herbata 200ml	Maślanka 7 200g	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 81.31 g Tłuszcz 77.17 g Węglowodany ogółem 231.84 g Błonnik pokarmowy 31.22 g Sód 3128.10 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 26.50 g Cukry 32,87 g
02-09-2026 środa	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g Herbata 200ml	Kielbasa szynkowa 40g, 1,6 chleb graham, 30g 1 masło roślinne 10g, papryka 40g	Zupa szpinakowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Leczo z cukinią, fasolką szparagowa 200 g ryż brązowy na sypko 180g jabłko kompot 200ml	Salatka z ryby, jajka i ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kefir 7 200 g	Wartość energetyczna: 1738 kcal Białko ogółem: 59,76 g Tłuszcz: 69,73 g Węglowodany ogółem: 234,49 g Błonnik pokarmowy: 32,77 g Sód: 2349,48 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,47 g Cukry 38,63 g
03-09-2026 czwartek	Ser topiony 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, Papryka 50g Herbata 200ml	polędwica drobiowa 40g 1,6 chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g jabłko	Zupa grochowa 300ml 9,1 Filet drobiowy duszony 80g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 100g 7	Wartość energetyczna 2339 kcal Białko ogółem 100.06 g Tłuszcz 95.57 g Węglowodany ogółem 288.83 g Błonnik pokarmowy 40.62 g Sód 4071.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.78 g Cukry 34,08
04-09-2026 piątek	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, papryka, 40g, pasztet drobiowy 40g	Zupa koperkowa na wywarze jarskim 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 zieleciną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200 ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna 1762 kcal Białko ogółem 66.23 g Tłuszcz 73.27 g Węglowodany ogółem 223.28 g Błonnik pokarmowy 27.89 g Sód 1576.14 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 14.59 g Cukry 23,6 g
05-09-2026 sobota	Pieczeń ślaska 70g 1,3,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, twarożek 50g 7, ogórek zielony 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml 9 łazanki z mięsem mielonym 300g 1,3 makaron pełnoziarnisty jabłko 1 szt. kompot 200ml	Salatka rybna 70g 4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7 100g	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 92.70 g Tłuszcz 77.92 g Węglowodany ogółem 324.19 g Błonnik pokarmowy 45.23 g Sód 3674.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 24.49 g Cukry 43,55
06-09-2026	Kiełb. ślaska na ciepło 1,6 chleb graham, 100g	Chleb graham 30g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml 7,9	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb razowy 100g 1	Maślanka 200g 7	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 123.89 g

niedziela	pomidor 50g Masło roślinne 15g Herbata b/c 200 ml	1, masło roślinne 10g , ser żółty 40g 7, papryka 40g	Schab duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1Ziemniaki got 180g Sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 200ml	Masło roślinne 15g Ogórek zielony , Herbata 200ml		Tłuszcz 73.41 g Węglowodany ogółem 265.74 g Błonnik pokarmowy 37.35 g Sód 3116.12 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 23.95 g Cukry 49,89
07-09-2026 poniedziałek	Kielbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g 7, Mlekovitka 40g 7, pomidor 50g	Zupa ogórkowa 300 ml 7,9 risotto z m. mielonym i cukinią (ryż brązowy)280g sos pomidorowy 100ml 1,7 jabłko kompot 200ml	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 ogórek zielony herbata 200ml	Kefir 200g 7	Wartość energetyczna 2040 kcal Białko ogółem 84.01 g Tłuszcz 84.05 g Węglowodany ogółem 255.17 g Błonnik pokarmowy 32.57 g Sód 1937.30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 22.17 g Cukry 34,28
08-08-2026 wtorek	Polędwica drobiowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Pomidor 70g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, jajko gotowane 1 szt 3 papryka 40g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,7,9 Pieczeń rzyska , sos musztardowy 80/100g 1,3,7 kasza pęczak 180g 1 brokuły 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80g 4,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	galaretka owocowa 150g b/c	Wartość energetyczna 1819 kcal Białko ogółem 81.20 g Tłuszcz 70.58 g Węglowodany ogółem 230.35 g Błonnik pokarmowy 33.17 g Sód 2715.67 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 18.85 g Cukry 22,33
09-09-2026 środa	Ser żółty 70 7 chleb graham 100g 1 ogórek zielony 50 g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, kielbasa krakowska 40g 1,6, ogórek kiszony 1szt	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g sałatka z buraków 100g Kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Maślanka 200 g	Wartość energetyczna 2030 kcal Białko ogółem 98.45 g Tłuszcz 93.40 g Węglowodany ogółem 213.79 g Błonnik pokarmowy 25.44 g Sód 3914.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 41.69 g Cukry 19,81 g
10-09-2026 czwartek	Parówka drob. na ciepło 1szt 6 12 chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g , ser fawita plastry 40g 7, pomidor	Barszcz czerwony 300ml 7,9 Sos pomidorowy z soczewicą czerwoną i warzywami 200 g 1 Makaron razowy gotowany 180g 1 Jabłko kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 Herbata 200ml Sałata 10 g	Kisiel owocowy z 100 g b/c	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 82.05 g Tłuszcz 80.15 g Węglowodany ogółem 277.30 g Błonnik pokarmowy 38.69 g Sód 2058.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 25.73 g Cukry 37,11 g