

Kardiologia Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 01-10-2026 do 10-10-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŹNA KOLACJA (NOCNY POŚILEK)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
01-10-2026 czwartek	Mleko+ płatki śniadaniowe 200ml 1,7 kiełbasa szynkowa 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Zupa krupnik 300ml 1,9 Podudzie z kurczaka pieczone 1 szt. ziemniaki 180g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot 200ml	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna: 1862 kcal Białko ogółem: 84,72 g Tłuszcz: 55,13 g Węglowodany ogółem: 287,10 g Błonnik pokarmowy: 22,18 g Sód: 2745,80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,84 g Cukry proste: 44,35 g
02-10-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 ser żółty 70g 7 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata 10g Herbata 200ml	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 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200 ml	Kisiel 150 g b/c	Wartość energetyczna: 1993 kcal Białko ogółem: 73,00 g Tłuszcz: 69,28 g Węglowodany ogółem: 297,10 g Błonnik pokarmowy: 23,11 g Sód: 1874,45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,55 g Cukry proste: 54,56 g
03-10-2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Szynka wiejska 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 280g 9 Sos pomidorowy 100g 1 Jabłko Kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Pomarańcza ½ szt	Wartość energetyczna: 2154 kcal Białko ogółem: 75,28 g Tłuszcz: 69,57 g Węglowodany ogółem: 335,67 g Błonnik pokarmowy: 26,95 g Sód: 1799,57 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,01 g Cukry proste: 75,82 g
04-10-2026 niedziela	Kiełb śląska na ciepło 1szt 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g kakao 200ml 7, papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 Filet drobiowy duszony 80 g Ziemniaki gotowane 180g Marchew oprószana 100g Kompot 200ml	Kiełbasa dębicka 70g 1,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2213 kcal Białko ogółem: 103,41 g Tłuszcz: 70,58 g Węglowodany ogółem: 317,80 g Błonnik pokarmowy: 25,33 g Sód: 3043,12 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,53 g Cukry proste: 64,42 g
05-10-2026 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ,pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 sos mięsno- pomidorowy 80/100g Makaron gotowany 180g Pomarańcza ½ szt. kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata 10 g herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna: 2257 kcal Białko ogółem: 84,75 g Tłuszcz: 78,31 g Węglowodany ogółem: 329,33 g Błonnik pokarmowy: 26,17 g Sód: 1584,39 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,13 g Cukry proste: 65,05 g

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