

Kardiologia Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 11-09-2026 do 20-09-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11.09.2026 piątek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 pasta z twarogu 80 g 7 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 Jajko w sosie koperkowym 2 szt/100ml 3,1,7 Ziemianki gotowane 180g Szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml	Salatka makaronu z rukolą i pomidorem suszonym 100g 1,3,7 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1815,00 kcal Białko ogółem: 66,81 g Tłuszcz: 55,15 g Węglowodany ogółem: 291,05 g Cukry proste: 48,89 g Błonnik pokarmowy: 23,13 g Sód: 1280,35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,89 g
12.09.2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 szynka wiejska 70g 1,6 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Kaszotto z mięsem, cukinią, pomidorem suszonym 280g Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100 ml 7,	Wartość energetyczna: 2110,00 kcal Białko ogółem: 76,51 g Tłuszcz: 61,10 g Węglowodany ogółem: 343,45 g Cukry proste: 57,56 g Błonnik pokarmowy: 27,06 g Sód: 2954,31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,02 g
13.09.2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Kakao 200ml 7 papryka czerwona 50g	Rosół z makaronem 300ml 1,9 Pieczeń z szynki, sos pieczeniowy 80/100g Ziemniaki got 180 g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Masło roślinne 15g Pieczywo mieszane 100g 1 Pomidor 50g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2235,00 kcal Białko ogółem: 102,75 g Tłuszcz: 90,96 g Węglowodany ogółem: 277,67 g Cukry proste: 52,75 g Błonnik pokarmowy: 23,77 g Sód: 2806,16 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,21 g
14.09.2026 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml 7 Paszтет drobiowy 70 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt	Zupa fasolowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Makaron z twarogiem i masłem 260g 1,7 Banan kompot 200ml	Kiełbasa kanapkowa 50 g 1,6 Pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	Kefir 200 ml 7	Wartość energetyczna: 2071,00 kcal Białko ogółem: 87,25 g Tłuszcz: 54,71 g Węglowodany ogółem: 332,58 g Cukry proste: 70,99 g Błonnik pokarmowy: 21,52 g Sód: 2420,29 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,40 g
15.09.2026 wtorek	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 polędwica drobiowa 70g 1,6 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Marchewka oprószana 100g kompot 200ml	Ser fawita plastry 70 g 7 pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka 200 ml	Wartość energetyczna: 1991,00 kcal Białko ogółem: 86,04 g Tłuszcz: 58,62 g Węglowodany ogółem: 307,71 g Cukry proste: 60,26 g Błonnik pokarmowy: 23,62 g Sód: 2001,49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,15 g
16.09.2026	Kawa zbożowa 200ml 1,7		Jajko gotowane 1 szt. 3	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 2101,00 kcal

środa	Mlekovitka 60 g 7 pieczywo pszenne 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Zupa koperkowa na wywarze jarskim 300ml 7,9 Gulasz wieprzowy 80/100g 1 kasza jęczmienna 180g 1 kalańior z masłem i bułką t. 100g 1,7 Kompot 200ml	Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml		Białko ogółem: 69,44 g Tłuszcz: 72,10 g Węglowodany ogółem: 323,04 g Cukry proste: 67,33 g Błonnik pokarmowy: 28,46 g Sód: 1257,46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,51 g
17.09.2026 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Blok szynkowy 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g 7 papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Zupa brokułowa 300ml 1,9,7 Zraz duszony w sosie własnym 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogi i ryby 80 g 4,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jogurt naturalny 150 ml 7	Wartość energetyczna: 2314,00 kcal Białko ogółem: 77,34 g Tłuszcz: 102,74 g Węglowodany ogółem: 296,38 g Cukry proste: 55,57 g Błonnik pokarmowy: 23,00 g Sód: 4150,98 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,07 g
18.09.2026 piątek	Kakao 200ml 7 Ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml 1,3,9 mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180 g surówka z kapusty kiszzonej 100g 1,7 kompot 200 ml	Pasta z jaj 80g 3 pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna: 1964,00 kcal Białko ogółem: 85,58 g Tłuszcz: 80,27 g Węglowodany ogółem: 250,34 g Cukry proste: 53,68 g Błonnik pokarmowy: 20,92 g Sód: 2414,82 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,02 g
19.09.2026 sobota	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Kielbasa krakowska 70 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Sos meksykański 80/100g 1 Ryż 180 g Jabłko 1 szt. kompot 200 ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Papryka czerwona 50g masło roślinne 15g herbata 200ml	kefir naturalny 200ml 7	Wartość energetyczna: 2380,00 kcal Białko ogółem: 87,90 g Tłuszcz: 68,40 g Węglowodany ogółem: 382,52 g Cukry proste: 71,51 g Błonnik pokarmowy: 29,18 g Sód: 2437,15 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,62 g
20.09.2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50g Kawa z mlekiem 200ml 7	Zupa grysikowa 300ml 1,9 porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Mlekovitka 60 g 7 Chleb mieszany 100g 1 pomidor 50g masło roślinne 15g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 1801,00 kcal Białko ogółem: 87,73 g Tłuszcz: 58,17 g Węglowodany ogółem: 258,90 g Cukry proste: 42,36 g Błonnik pokarmowy: 19,63 g Sód: 1975,35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,47 g

