

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 03-07-2026 do 12-07-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11.09.2026 piątek	Pasta z twarogu 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pasztet 40g 7, papryka 50g	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 z makaronu pełnoziarnistego z rukolą i pomidorem suszonym 100g 1,3,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 1851 kcal Białko ogółem 71,35 g Tłuszcz 63,28 g Węglowodany ogółem 267,72 g cukry 33,95 g Błonnik pokarmowy 36,64 g Sód 1347,50 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 19,79 g
12.09.2026 sobota	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 1/3 szt. 7, pomidor 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Kaszotto z kaszy pęczak, mięsem, cukinią, pomidorem suszonym 280g Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko kompot 200ml	Serek mlekovitka 60 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100 ml 7,	Wartość energetyczna: 1979,00 kcal Białko ogółem: 79,87 g Tłuszcz: 76,93 g Węglowodany ogółem: 257,35 g Cukry: 35,39 g Błonnik pokarmowy: 30,26 g Sód: 3403,76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,62 g
13.09.2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7, ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml 1,9 Pieczeń z szynki, sos pieczeniowy 80/100g Ziemniaki got 180g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2265,00 kcal Białko ogółem: 111,12 g Tłuszcz: 100,06 g Węglowodany ogółem: 258,27 g Cukry proste: 32,29 g Błonnik pokarmowy: 28,45 g Sód: 3255,46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,65 g
14.09.2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt.	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa krakowska 40g 1,6, papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i masłem 280g 1,7 Jabłko kompot 200ml	Kielbasa kanapkowa 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	Kefir 200 ml 7	Wartość energetyczna: 1998,00 kcal Białko ogółem: 99,44 g Tłuszcz: 67,01 g Węglowodany ogółem: 261,96 g Cukry proste: 37,75 g Błonnik pokarmowy: 34,07 g Sód: 2626,04 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,75 g
15.09.2026 wtorek	Polędwica drobiowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g, 1, Masło roślinne 10g ser topiony 30g 7, ogórek zielony 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Seler duszony 100g kompot 200ml	Ser fawita plastry 70 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka 200 ml	Wartość energetyczna: 1832,00 kcal Białko ogółem: 91,46 g Tłuszcz: 71,86 g Węglowodany ogółem: 219,92 g Cukry proste: 25,24 g Błonnik pokarmowy: 28,51 g Sód: 2537,24 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,35 g
16.09.2026 środa	Mlekovitka 1/2 szt 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Gulasz wieprzowy 80/100g 1 kasza jęczmienna 180g	Jajko gotowane 1 szt. 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 1926,00 kcal Białko ogółem: 73,08 g Tłuszcz: 77,02 g

	herbata 200ml ogórek zielony 50g	Kiełb szynkowa 40g 1,6, papryka 50g	kalafior z masłem i bułką t. 100g 1,7 Kompot 200ml	pomidor 50g herbata 200ml		Węglowodany ogółem: 251,98 g Cukry proste: 40,73 g Błonnik pokarmowy: 33,39 g Sód: 1634,76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,78 g
17.09.2026 czwartek	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g Twarożek z zieleniną 50g 7, pomidor 50g	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 graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jogurt naturalny 100 ml 7	Wartość energetyczna: 2124,00 kcal Białko ogółem: 81,49 g Tłuszcz: 107,48 g Węglowodany ogółem: 220,07 g Cukry proste: 28,69 g Błonnik pokarmowy: 26,31 g Sód: 4256,58 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29,67 g
18.09.2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g, Masło roślinne 10g Pasztecik pieczony 40g 1,6 Papryka 50g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,9 mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180 g surówka z kapusty kiszzonej 100g kompot 200 ml	Pasta z jajek 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Kisiel owocowy 150 g b/c	Wartość energetyczna: 1857,00 kcal Białko ogółem: 89,95 g Tłuszcz: 88,84 g Węglowodany ogółem: 187,56 g Cukry proste: 24,96 g Błonnik pokarmowy: 26,51 g Sód: 2813,32 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,35 g
19.09.2026 sobota	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g1, Masło roślinne 10g sałatka neptun 40g 4 ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Sos meksykański 80/100g 1 ryż brązowy 180 g Jabłko 1 szt. kompot 200 ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	kefir naturalny 200ml 7	Wartość energetyczna: 2268,00 kcal Białko ogółem: 92,60 g Tłuszcz: 78,12 g Węglowodany ogółem: 329,47 g Cukry proste: 38,77 g Błonnik pokarmowy: 36,05 g Sód: 2527,60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,50 g
20.09.2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1szt 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g Jajko gotowane 1 szt 3, sałata zielona 10g	Zupa grycikowa 300ml 1,9 porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 1800,00 kcal Białko ogółem: 105,11 g Tłuszcz: 66,61 g Węglowodany ogółem: 210,41 g Cukry proste: 11,51 g Błonnik pokarmowy: 27,15 g Sód: 2577,65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,30 g