

Kardiologia Dieta podstawowa od 11-10-2026 do 20-10-2026
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11-10-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50 g Kakao z mlekiem 200ml 7	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3, 9 Schab duszony, sos śmietanowym 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Kalafior z masłem i bułką t. 100g 1,7 Kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 70g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50g	kefir 200g 7	Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 94,98 g Tłuszcz: 93,01 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,48 g Węglowodany: 251,29 g Cukry proste : 52,48 g Błonnik pokarmowy: 21,09 g Sód: 2195,98 mg
12-10-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą kukur. 200ml 7 ser fawita plastry 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50g	Zupa grochowa 300ml 1,9 sos truskawkowo-jogurtowy 200ml 7,1 ryż na sypko 180g kompot 200ml	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Pomarańcza ½ szt	Wartość energetyczna: 2160 kcal Białko: 62,38 g Tłuszcz: 53,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,99 g Węglowodany: 390,30 g Cukry proste: 106,10 g Błonnik pokarmowy: 38,51 g Sód: 2672,94 mg
13-10-2026 wtorek	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 1,7 jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ,Papryka 50 g	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 80/100g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Sałatka z fasolki szparagowej i marchwi 100g kompot 200ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Jogurt naturalny 100g 7	Wartość energetyczna: 1805 kcal Białko: 85,52 g Tłuszcz: 46,05 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,80 g Węglowodany: 289,47 g Cukry proste: 50,85 g Błonnik pokarmowy: 25,35 g Sód: 1764,40 mg
14-10-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Paszтет drobiowy 70g 1,6,3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200 ml pomidor 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 ziemniaki 180g sałatka z buraków i jabłka 100g kompot 200ml	Sałatka neptun 70g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata zielona 10 g herbata 200ml	Kisiel 150g	Wartość energetyczna: 1963 kcal Białko: 64,29 g Tłuszcz: 73,58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,45 g Węglowodany: 284,13 g Cukry proste: 54,01 g Błonnik pokarmowy: 23,08 g Sód: 2488,98 mg
15-10-2026 czwartek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzy. 200 ml 1,7 kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g	Zupa jarzynowa 300ml 1,9 Gulasz po węgiersku 80/100 1 Kasza pęczak 180g 1 surówka z kapusty czerwonej i majonezu 100 g 3,10 kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2141 kcal Białko: 80,48 g Tłuszcz: 70,14 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,07 g Węglowodany: 325,88 g Cukry proste: 69,14 g Błonnik pokarmowy: 27,25 g

	Herbata 200ml Ogórek zielony 50 g				Sód: 2253,37 mg
16-10-2026 piątek	Kakao 200ml 7 ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml, pomidor 50g	Zupa ryżowa 300ml 1,9 Mintaj smażony panierowany kostka 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g sos grecki z włoszczyzną słupek 100g 1,9 Herbata owocowa 200ml	Jajko gotowane 1 szt, 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g herbata 200ml	Galaretka owocowa 1 szt	Wartość energetyczna: 1881 kcal Białko: 78,32 g Tłuszcz: 63,77 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,75 g Węglowodany: 273,42 g Cukry proste: 51,05 g Błonnik pokarmowy: 20,54 g Sód: 2010,00 mg
17-10-2026 sobota	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 200ml 1,7 Szynka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa koperkowa 300ml 1,9 pieczeń z szynki 80/100 sos pietruszkowy 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchwi i koperku z sosem sałatkowym 100 g Kompot 200ml	Kielbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g herbata 200ml	Pomarańcza 1/2 szt	Wartość energetyczna: 2114 kcal Białko: 94,18 g Tłuszcz: 66,37 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,86 g Węglowodany: 316,35 g Cukry proste: 71,50 g Błonnik pokarmowy: 30,25 g Sód: 2961,55 mg
18-10-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Kawa zbożowa 200ml 7 Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml 7,9 Podudzie z kurczaka pieczone 1 szt. Ziemniaki 180g Brokuły z wody 100g Kompot 200 ml	Mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50 g herbata 200ml	Kefir 200g 7	Wartość energetyczna: 1940 kcal Białko: 89,64 g Tłuszcz: 65,94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,58 g Węglowodany: 272,69 g Cukry proste: 46,60 g Błonnik pokarmowy: 18,65 g Sód: 2116,04 mg
19-10-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 Ser fawita plastry 70 g 7 Chleb mieszany 100g Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Łazanki kapustą kiszoną z mięsem wieprzowym 280 g 1 Banan 1szt kompot 200ml	Blok szynkowy 60g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna: 2222 kcal Białko: 80,56 g Tłuszcz: 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,11 g Węglowodany: 344,15 g Cukry proste: 69,94 g Błonnik pokarmowy: 24,74 g Sód: 2776,42 mg
20-10-2026 wtorek	Zupa mleczna z płatkami kuk.200ml 7 polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50 g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 pulpet drobiowy gotowany w sosie brokułowym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i marchwi ze śmietaną 100g 7,9 kompot 200ml	Salatka z ryby jajka i ogórka 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 2034 kcal Białko: 83,06 g Tłuszcz: 68,07 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,95 g Węglowodany: 300,51 g Cukry proste: 49,28 g Błonnik pokarmowy: 24,57 g Sód: 2217,59 mg