

Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 11-10-2026 do 20-10-2026

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11-10-2026 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50 g	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g ser fromage 50g 7, ogórek kiszony 1 szt	Lane ciasto na rosole 300ml 1,9,3 Schab duszony, sos śmietanowy 80/100g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Kalafior z masłem i bulką t. 100g 1,7 Kompot b/c 200ml	Kielbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g Herbata 200ml	kefir 200g 7	Wartość energetyczna: 1897 kcal Białko: 97,24 g Tłuszcz: 92,01 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,56 g Węglowodany: 183,33 g Cukry proste (łącznie): 20,77 g Błonnik pokarmowy: 26,07 g Sód: 3655,58 mg
12-10-2026 poniedziałek	Ser fawita w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa krakowska 40g 1,6, papryka 50g	Zupa grochowa 300ml 1,9 ryż z warzywami (fasolka szparagowa, papryka, kukurydza + ryż brązowy) 280 g kompot b/c 200ml	Kielbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Pomarańcza ½ szt	Wartość energetyczna: 1970 kcal Białko: 75,97 g Tłuszcz: 65,86 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,50 g Węglowodany: 288,79 g Cukry proste (łącznie): 35,21 g Błonnik pokarmowy: 42,28 g Sód: 2975,79 mg
13-10-2026 wtorek	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kielbasa szynkowa 40g 1,6 sałata 10 g	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 potrawka z kurczaka duszona z marchewką i groszkiem 80/100g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot b/c 200ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g 7	Wartość energetyczna: 1843 kcal Białko: 92,35 g Tłuszcz: 56,41 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,23 g Węglowodany: 259,93 g Cukry proste (łącznie): 43,33 g Błonnik pokarmowy: 35,38 g Sód: 2102,35 mg
14-10-2026 środa	Pasztet drobiowy 70g 1,6,3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200 ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g serek mlekowitka 40g 7 papryka czerwona 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kotlet mielony smażony 80g 1,3 ziemniaki 180g sałatka z buraków i jabłka 100g kompot b/c 200ml	Sałatka neptun 70g chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Sałata zielona 10 g herbata 200ml	Kisiel 150g b/c	Wartość energetyczna: 2089 kcal Białko: 70,48 g Tłuszcz: 104,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,45 g Węglowodany: 228,15 g Cukry proste (łącznie): 25,31 g Błonnik pokarmowy: 29,02 g Sód: 2671,93 mg
15-10-2026 czwartek	Kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pieczeń drobiowa 40g 1,6 pomidor 50g	Zupa jarzynowa 300ml 1,9 Gulasz po węgiersku duszony 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 graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2009 kcal Białko: 80,70 g Tłuszcz: 83,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,26 g Węglowodany: 250,81 g Cukry proste (łącznie): 35,28 g Błonnik pokarmowy: 31,62 g

						Sód: 2379,77 mg
16-10-2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g twarożek z zieleniną 50g 7 papryka 50g	Zupa ryżowa 300ml 1,9 Mintaj smażony panierowany kostka 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g sos grecki z włoszczyzną słupki 100g 1,9 Kompot b/c 200 ml	Jajko gotowane 1 szt. 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 1 szt. Herbata 200ml	Galaretka owocowa b/c 150g	Wartość energetyczna: 1833 kcal Białko: 93,40 g Tłuszcz: 68,01 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,35 g Węglowodany: 225,75 g Cukry proste (łącznie): 18,61 g Błonnik pokarmowy: 28,69 g Sód: 2041,85 mg
17-10-2026 sobota	Szynka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pasztet pieczony 1/3szt 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 1,9 Szynka pieczona 80/100 sos śmietanowym 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchwi i koperku z sosem sałatkowym 100 g Kompot b/c 200ml	Kielbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g	Pomarańcza 1/2 szt	Wartość energetyczna: 1835 kcal Białko: 81,20 g Tłuszcz: 68,49 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,88 g Węglowodany: 240,19 g Cukry proste (łącznie): 40,26 g Błonnik pokarmowy: 33,22 g Sód: 3871,56 mg
18-10-2026 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g jajko gotowane 1 szt 3, papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml 7,9 Podudzie z kurczaka pieczone 1 szt. Ziemniaki 180g Brokuły z wody 100g Kompot b/c 200 ml	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50 g Herbata 200ml	Kefir 200g 7	Wartość energetyczna: 1901 kcal Białko: 102,08 g Tłuszcz: 60,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,04 g Węglowodany: 265,04 g Cukry proste (łącznie): 19,92 g Błonnik pokarmowy: 24,83 g Sód: 2153,17 mg
19-10-2026 poniedziałek	Ser fawita plastry 70 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g 7, sałatka rybna 40g 4 ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Łazanki z mięsem wieprzowym 280 g (Makaron pełnoziarnisty) Jabłko 1 szt. Kompot b/c 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g b/c	Wartość energetyczna: 1955 kcal Białko: 67,04 g Tłuszcz: 69,35 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,98 g Węglowodany: 293,43 g Cukry proste (łącznie): 32,30 g Błonnik pokarmowy: 35,91 g Sód: 3189,43 mg
20-10-2026 wtorek	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50 g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7 pomidor 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 pulpet drobiowy gotowany w sosie brokułowym 80/100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z selera i marchwi ze śmietaną 100g 7,9 kompot b/c 200ml	Salatka z ryby, jajka, ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna: 2009 kcal Białko: 98,52 g Tłuszcz: 80,69 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,49 g Węglowodany: 253,95 g Cukry proste (łącznie): 32,05 g Błonnik pokarmowy: 32,77 g Sód: 2712,92 mg

