Kardiologia Dieta o obniżonej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 21-10-2026 do 30-10-2026

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
21-10-2026 środa	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100 g 1 Masło roślinne 15 g pomidor 50g herbata	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g jajko gotowane 1 szt 3 papryka 50g	Zupa grysikowa 300ml 1,9, Leniwe pierogi z masłem(gotowane) 4 szt. 3,7 surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g Kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100 g 1 sałata zielona 10g masło roślinne15 g 7 herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2019 kcal Białko ogółem: 90.33g Tłuszcz ogółem: 69.89g Węglowodany ogółem: 273.36g Błonnik pokarmowy: 35.22g Sód: 2361.40mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.44g Cukry proste (suma): 30,77 g
22-10-2026 czwartek	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50 g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g kiełbasa drobiowa 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,3,9 ,7 Pieczeń rzymska, sos musztardowy 80/100 1,3,7 ziemniaki 180g sałatka z buraków 100g kompot 200 ml	Kiełbasa dębicka 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g Herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2080 kcal Białko ogółem: 97.49g Tłuszcz ogółem: 99.87 g Węglowodany ogółem: 209.89g Błonnik pokarmowy: 27.08g Sód: 3259,60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.60g Cukry proste (suma): 33,42g
23-10-2026 piątek	Ser twarogowy w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g pasztet drobiowy 40g 1,6 papryka czerwona 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 Ryż brązowy zapiekany z warzywami(papryka, fasolka szparagowa, kukurydza) 280g Jogurt naturalny 1 szt. 7 Kompot 200ml , jabłko 1 szt.	Pasta z jajek 80 g 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Kisiel owocowy b/c 150g	Wartość energetyczna: 1982 kcal Białko ogółem: 69,59 g Tłuszcz: 70,34 g Węglowodany ogółem: 284,43 g Błonnik pokarmowy: 36,13 g Sód: 1341,32 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,03 g Cukry prost: 35,19 g
24-10-2026 sobota	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło roślinne15g Herbata 200ml 7	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser żółty 40g 7 ogórek zielony 50g	Zupa ryżowa (ryż brązowy) 300ml 9 Filet drobiowy duszony 80g ziemniaki 180g kalafior z masłem i bułką tartą 100g 1,7 kompot 200ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml .	Chleb graham 30g 1, ser topiony 1/3 szt. 7	Wartość energetyczna: 1835 kcal Białko ogółem: 105,07 g Tłuszcz ogółem: 72,31 g Węglowodany ogółem: 204,68 g Błonnik pokarmowy: 27,80 g Sód: 3596,23 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,06 g Cukry proste (suma): 9,95 g
25-10-2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata b.c. 200ml 7	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g 7, ser twarogowy w plastrach 40g 7 papryka 50g	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Pieczeń z szynki, sos śmietanowy 80/100 g 1,7 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 40g 1 Masło roślinne15g, Jabłko 1 szt Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2039 kcal Białko ogółem: 100,82 g Tłuszcz ogółem: 79,46 g Węglowodany ogółem: 244,93 g Błonnik pokarmowy: 29,05 g Sód: 3054,81 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,04 g Cukry proste (suma): 35,51 g

26-10-2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 70g 1,6 chleb graham 100g, 1 papryka czerwona 50g masło roślinne15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g pieczeń śląska 40g 1,6, ogórek kiszony 1 szt.	Zupa barszcz biały 300ml 1,9 Kaszotto z kaszy pęczak z pomidorem suszonym, cukinią i mięsem 280g Sos paprykowy 100g 1,7 Jabłko 1 szt kompot 200ml	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło15g pomidor 50g Herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 1938 kcal Białko ogółem: 74,08 g Tłuszcz ogółem: 75,24 g Węglowodany ogółem: 258,09 g Błonnik pokarmowy: 35,81 g Sód: 2495,22 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,33 g Cukry proste (suma): 31,77 g
27-10-2026 wtorek	Kiełbasa krakowska 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 masło roślinne15 g ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser żółty 40g 7 pomidor 50 g	Zupa krupnik 300ml 1,7,9 pododudzie z kurczaka pieczone 1 szt. ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb Graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g herbata 200ml	Galaretka owocowa b/c	Wartość energetyczna: 1829 kcal Białko ogółem: 100,84 g Tłuszcz ogółem: 65,42 g Węglowodany ogółem: 227,70 g Błonnik pokarmowy: 32,02 g Sód: 3097,28 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,54 g Cukry proste (suma): 24,76 g
28-10-2026 środa	Kiełbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50 g Masło roślinne15g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g sałatka rybna 40g 4 papryka czerwona 50g	Zupa brokułowa 300ml 9 Sos mięsno-pomidorowy 80/100g 1 Makaron pełnoziarnisty 180g Jabłko 1 szt. kompot 200ml	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2252 kcal Białko ogółem: 118,81 g Tłuszcz ogółem: 89,76 g Węglowodany ogółem: 259,32 g Błonnik pokarmowy: 45,47 g Sód: 2635,93 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,01 g Cukry proste (suma): 36,59 g
29-10-2026 czwartek	Parówkowa drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g, 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne15g, herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser topiony 1/3 szt. 7 jabłko 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Fasolka po bretońsku (gotowane)280g 1 Bułka graham 1 szt 1 Pomarańcza ½ szt. kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Kefir 1 szt. 7	Wartość energetyczna: 2427 kcal Białko ogółem: 94,44 g Tłuszcz: 92,52 g Węglowodany ogółem: 328,17 g Błonnik pokarmowy: 46,33 g Sód: 3437,63 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,27 g Cukry proste: 39,59 g
30-10-2026 piątek	Jajko gotowane 1 szt. 3 chleb graham 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne15g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser żółty 40g 7 ogórek kiszony 1 szt	Barszcz czerwony 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka smażony 80g 1,3,4 Ziemniaki 180g Surówka z kapusty kiszonej 100g kompot 200ml	Ser favita plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g, papryka 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1883 kcal Białko ogółem: 76,83 g Tłuszcz ogółem: 77,54 g Węglowodany ogółem: 234,79 g Błonnik pokarmowy: 30,55 g Sód: 2374,40 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,37 g Cukry proste (suma): 27,81 g