**Kardiologia Dieta podstawowa**

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

| DZIEŃ TYGODNIA (DATA) | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | POSIŁEK NOCNY | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---|---|---|---|---|---|
| *21-10-2026 środa* | Zupa mleczna z płatkami ows 200ml 1,7<br>ser żółty 70g 7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50g<br>herbata 200ml | Zupa grysikowa 300ml 1,9,<br>Leniwe pierogi z masłem(gotowane) 4 szt. 3,7<br>surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g<br>Kompot 200ml | Blok szynkowy 70 g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>Sałata zielona 10g<br>herbata 200ml | Jabłko 1 szt. | Wartość energetyczna 2300 kcal<br>Białko ogółem 83.77 g<br>Tłuszcz 68.99 g<br>Węglowodany ogółem 366.79 g<br>Błonnik pokarmowy 34.30 g<br>Sód 3030.49 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone 25.93 g<br>Cukry proste 63,27g |
| *22-10-2026 czwartek* | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7<br>Szynka wiejska 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>Ogórek zielony 50g<br>Herbata 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml 1,3,9 ,7<br>Pieczeń rzymska, sos musztardowy 80/100 1,3,7 (pieczone)<br>ziemniaki 180g<br>sałatka z buraków 100g<br>kompot 200 ml | Kiełbasa dębicka 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>Papryka 50g<br>herbata 200ml | Kefir 1 szt. 7 | Wartość energetyczna: 2190 kcal<br>Białko ogółem: 92.01g<br>Tłuszcz ogółem: 90,41 g<br>Węglowodany ogółem: 277,98 g<br>Błonnik pokarmowy: 23,50 g<br>Sód: 2573,20 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,09 g<br>Cukry proste (suma): 57,06 g |
| *23-10-2026 piątek* | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7<br>Ser favita w plastrach 70g 7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50g<br>Herbata 200ml | Zupa fasolowa 300ml<br>Ryż zapiekany z jabłkiem i ananasem 280g<br>Jogurt naturalny 1 szt. 7<br>Kompot 200ml | Pasta z jajek 80g 3<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne 15g<br>sałata zielona 10g<br>herbata 200ml | Kisiel owocowy 150g | Wartość energetyczna: 1995 kcal<br>Białko ogółem: 66.98g<br>Tłuszcz ogółem: 63.54g<br>Węglowodany ogółem: 316.19g<br>Błonnik pokarmowy: 24.37g<br>Sód: 1150.94 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.86g<br>Cukry proste (suma): 30,52 g |
| *24-10-2026 sobota* | Kawa zbożowa 200ml 7<br>Kiełbasa szynkowa 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50g<br>herbata 200ml | Zupa ryżowa 300ml<br>Filet drobiowy duszony 80g<br>ziemniaki 180g<br>marchew oprószana 100g<br>kompot 200ml | Polędwica sopocka 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g,<br>Papryka 50g<br>herbata 200ml | Maślanka 200g 7. | Wartość energetyczna: 1859 kcal<br>Białko ogółem: 95,52 g<br>Tłuszcz ogółem: 54,49 g<br>Węglowodany ogółem: 271,40 g<br>Błonnik pokarmowy: 21,81 g<br>Sód: 2891,70 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,58 g<br>Cukry proste (suma): 52,36 g |
| *25-10-2026 niedziela* | Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50g<br>kakao 200ml 7 | Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9<br>Pieczeń z szynki (pieczone) sos śmietanowy 80/100 g 1,7<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Brokuły z wody 100g<br>kompot 200ml | Mlekovitka 60g 7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>Jabłko 1 szt<br>herbata 200ml | Jogurt naturalny 1 szt. 7 | Wartość energetyczna: 1925 kcal<br>Białko ogółem: 96,52 g<br>Tłuszcz ogółem: 63,76 g<br>Węglowodany ogółem: 266,33 g<br>Błonnik pokarmowy: 21,06 g<br>Sód: 2514,90 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,11 g<br>Cukry proste (suma): 53,18 g |
| *26-10-2026* | Zupa mleczna kaszą kukurydzianą 200ml | Zupa barszcz biały 300ml 1,9 | Jajko gotowane 1 szt 3 | Pomarańcza 1 szt. | Wartość energetyczna: 2117 kcal |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *poniedziałek* | 1,7<br>Pasztet drobiowy 70g 1,3,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>papryka czerwona 50g | Kaszotto z kaszy pęczak z pomidorem suszonym, cukinią i mięsem (duszone)280g<br>Sos paprykowy 100g 1,7<br>Jabłko 1 szt<br>kompot 200ml | Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50g<br>herbata 200ml | | Białko ogółem: 68,57 g<br>Tłuszcz ogółem: 65,24 g<br>Węglowodany ogółem: 345,81 g<br>Błonnik pokarmowy: 31,86 g<br>Sód: 2984,48 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,39 g<br>Cukry proste (suma): 68,07 g |
| *27-10-2026 wtorek* | Zupa mleczna płatkami kuk. 200ml 7<br>Kiełbasa krakowska 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>ogórek zielony 50g, herbata 200ml | Zupa krupnik na wywarze jarskim 300ml 1,7,9<br>podudzie z kurczaka pieczone 1 szt.<br>ziemniaki 180 g<br>Surówka z białej kapusty 100g<br>Kompot 200ml | Blok szynkowy 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g<br>1<br>Masło roślinne15g<br>Herbata 200ml, papryka 50g | Galaretka owocowa | Wartość energetyczna: 1953 kcal<br>Białko ogółem: 86,82 g<br>Tłuszcz ogółem: 58,96 g<br>Węglowodany ogółem: 298,67 g<br>Błonnik pokarmowy: 27,35 g<br>Sód: 3395,43 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,49 g<br>Cukry proste (suma): 46,54 g |
| *28-10-2026 środa* | Zupa mleczna kaszą manną 200 ml 1, 7<br>kiełbasa kanapkowa 70g 1,6<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50 g<br>Herbata 200ml | Zupa brokułowa 300ml 9 Sos mięsno-pomidorowy (duszone) 80/100g 1<br>Makaron 180g<br>Jabłko 1 szt.<br>kompot 200ml | Ser żółty 70g 7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>pomidor 50g<br>herbata 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. 7 | Wartość energetyczna: 2316 kcal<br>Białko ogółem: 113,00 g<br>Tłuszcz ogółem: 74,87 g<br>Węglowodany ogółem: 329,09 g<br>Błonnik pokarmowy: 36,16 g<br>Sód: 2500,21 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,59 g<br>Cukry proste (suma): 76,23 g |
| *29-10-2026 czwartek* | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7<br>parówka na ciepło 1 szt 6,12<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>papryka czerwona 50g<br>Herbata 200ml | Zupa koperkowa na wywarze jarskim 300ml 7,9<br>Fasolka po bretońsku (gotowane)280g 1<br>Bułka pszenna 1 szt 1<br>Banan<br>kompot 200ml | Pasta z twarogu z zieleniną 80g 1,6,7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>sałata zielona 10g<br>herbata 200ml | Kefir 1 szt. 7 | Wartość energetyczna: 2351 kcal<br>Białko ogółem: 88.22g<br>Tłuszcz ogółem: 70.83g<br>Węglowodany ogółem: 373.71g<br>Błonnik pokarmowy: 32.94g<br>Sód: 2617.48mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.19g<br>Cukry proste (suma): 60,64 g |
| *30-10-2026 piątek* | Zupa mleczna z ryżem 200ml 7<br>Jajko gotowane 1 szt. 3<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>Herbata 200ml<br>ogórek 50g | Barszcz czerwony 300ml 1,9<br>Mintaj panierowany kostka (smażone)80g 1,3,4<br>Ziemniaki 180g<br>Surówka z kapusty kiszonej 100g<br>kompot 200ml | Ser favita plastry 70g 7<br>Chleb mieszany 100g 1<br>Masło roślinne15g<br>papryka 50g<br>herbata 200ml | Jabłko 1 szt. | Wartość energetyczna: 2014 kcal<br>Białko ogółem: 68,60 g<br>Tłuszcz ogółem: 65,40 g<br>Węglowodany ogółem: 315,68 g<br>Błonnik pokarmowy: 25,52 g<br>Sód: 1369,30 mg<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,11 g<br>Cukry proste (suma): 66,00 g |