Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 31-10-2026 do 09-11-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŹNA KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
31-10-2026 sobota	Kiełbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml sałata 10g	Chleb razowy 30g 1, masło roślinne10g jajko 1 szt. 3, ogórek kiszony 1 szt	Zupa jarzynowa 300ml 1,7,9 Łazanki z mięsem mielonym 280g (Makaron pełnoziarnisty) 1.3 Jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	Serek mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml	Jogurt naturalny 150 g 7	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 82,27 g Tłuszcz: 71,14 g Węglowodany ogółem: 286,57 g Błonnik pokarmowy: 36,12 g Sód: 4783,80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,58 g Cukry 31,64 g.
01-11-2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g Herbata b/c 200ml	Chleb razowy 30g 1, masło roślinne10g Sałatka neptun . 40g 4, pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml 1,3, 9 Schab wieprzowy pieczony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml b/c	Szynka wiejska 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Ogórek zielony	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2063 kcal Białko ogółem: 114,27 g Tłuszcz: 60,45 g Węglowodany ogółem: 295,73 g Błonnik pokarmowy: 32,08 g Sód: 3081,69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,72 g Cukry 34,51 g
02-11-2026 poniedziałek	Kiełbasa kminkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g, wędlina drobiowa 40g 1,6, pomidor 50g	Zupa grochowa 300ml 1,9 Filet z kurczaka w warzywach duszony (papryka, cukinia, włoszczyzna) 80/100g 1 Ryż brązowy 180g 1 jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	Pasta z twarogu i koperku 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Kefir 150 g 7	Wartość energetyczna: 1933 kcal Białko ogółem: 102,06 g Tłuszcz: 39,99 g Węglowodany ogółem: 324,05 g Błonnik pokarmowy: 39,20 g Sód: 3317,58 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,43 g Cukry 37,03 g
03-11-2026 wtorek	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g mlekovitka 40g 7, ogórek zielony 50g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml 1,3,7,9 Kotlet mielony 80g 1,3 ziemniaki gotowane 1800g sałatka z buraków i jabłek 100g Kompot 200ml b/c	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 papryka 50g Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml	Kisiel z jabłkiem 150 g b/c	Wartość energetyczna: 1984 kcal Białko ogółem: 78,84 g Tłuszcz: 79,26 g Węglowodany ogółem: 269,00 g Błonnik pokarmowy: 34,81 g Sód: 3310,03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,66 g Cukry33,68 g
04-11-2026 środa	Pasta z twarogu i wędliny 80g 7,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g pasztet drobiowy 40g 1,6 Ogórek kiszony 50g	Zupa koperkowa 300ml 1,9,7 gulasz wieprzowy 80/100 g 1 kasza jęczmienna 180 g 1 surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200ml b/c	Wędlina drobiowa 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml sałata zielona 10g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 2121 kcal Białko ogółem: 91,01 g Tłuszcz: 63,08 g Węglowodany ogółem: 329,42 g Błonnik pokarmowy: 34,26 g Sód: 3812,82 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,88 g Cukry 36,74 g
05-11-2026 czwartek	Kiełbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 chleb graham 100g 1	Chleb graham 30g 1,	Zupa ogórkowa 300 ml 1,3,9 Filet duszony 80g ziemniaki gotowane 180 g	Sałatka rybna 70g 4 chleb graham 100g 1	Kisiel owocowy b/c 150g	Wartość energetyczna: 1985 kcal Białko ogółem: 82,90 g Tłuszcz: 73,88 g Węglowodany ogółem: 273,88 g

	Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Papryka 50g	masło roślinne10g twarożek 40g 7, ogórek zielony 50g	Surówka z warzyw mieszanych 100g kompot 200ml b/c	Masło roślinne15g pomidor 50g Herbata b/c 200ml		Błonnik pokarmowy: 29,69 g Sód: 3122,70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,50 g Cukry 26,26 g
06-11-2026 piątek	Ser favita plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g pasztet drobiowy 40g 1,3,6, pomidor 50g	Zupa brokułowa 300ml 1,9,7 Jajko 2 szt. 3 w sosie koperkowym 100 g 1,7 ziemniaki gotowane 180g szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml b/c	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne10g sałata zielona 10g Herbata b/c 200ml	Kefir 200g 7	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 77,88 g Tłuszcz: 75,42 g Węglowodany ogółem: 235,78 g Błonnik pokarmowy: 30,61 g Sód: 2237,16 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,30 g Cukry 21,38 g
07-11-2026 sobota	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml 7 pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g wędlina drobiowa 40g 1,6 , papryka 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 porcja kurczaka duszona 1 szt Ziemniaki gotowane 180g Kalafior z masłem 100g kompot 200ml b/c	Kiełbasa kanapkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g ogórek zielony 70g Herbata 200ml	Maślanka naturalna 200g 7	Wartość energetyczna: 1855 kcal Białko ogółem: 92,96 g Tłuszcz: 68,41 g Węglowodany ogółem: 247,01 g Błonnik pokarmowy: 25,41 g Sód: 2971,37 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,18 g Cukry 22,81 g.
08-11-2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml 7 pomidor 50g	Chleb razowy 30g 1, masło roślinne10g Jajko gotowane 1 szt 3, jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml 9,7 Pieczeń z szynki, sos pietruszkowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 1800g fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 100g 1,7 kompot 200ml b/c	Ser favita w plastrach 70g 7 chleb graham 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml	Jogurt naturalny 150 g 7	Wartość energetyczna: 2026 kcal Białko ogółem: 107,46 g Tłuszcz: 69,59 g Węglowodany ogółem: 271,84 g Błonnik pokarmowy: 28,70 g Sód: 3786,80 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,28 g Cukry 27,16 g
09-11-2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka czerwona 50g Herbata b/c 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne10g ser topiony 40g 7 , Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa 300ml 7,1,9 Makaron pełnoziarnisty z twarogiem 280g 1,3,7 jabłko 1 szt kompot 200ml b/c	Kiełbasa szynkowa 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml Ogórek zielony 50g	Kisiel owocowy 150g b/c	Wartość energetyczna: 1856 kcal Białko ogółem: 79,42 g Tłuszcz: 53,05 g Węglowodany ogółem: 293,17 g Błonnik pokarmowy: 32,53 g Sód: 2413,82 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,73 g Cukry 34,35 g.