Kardiologia Dieta podstawowa

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

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŹNA KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
31-10-2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Kiełbasa dębicka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g, herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa jarzynowa 300ml 1,7,9 Łazanki z kapustą i mięsem mielonym 280g duszone Jabłko 1 szt kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne15g herbata 200ml	Jogurt naturalny 100 g 7	Wartość energetyczna: 2200 kcal Białko ogółem: 81,99 g Tłuszcz: 64,78 g Węglowodany ogółem: 352,83 g Błonnik pokarmowy: 28,12 g Sód: 4138,65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,42 g Cukry 62,59 g
01-11-2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Papryka 50g Kakao z mlekiem 200ml 7	Rosół z makaronem 300ml 1, 9,3 Schab wieprzowy duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 100g 9 kompot 200ml	Szynka wiejska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200 ml Ogórek zielony 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1936 kcal Białko ogółem: 102,46 g Tłuszcz: 47,41 g Węglowodany ogółem: 303,69 g Błonnik pokarmowy: 26,82 g Sód: 2936,79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,91 g Cukry 54,34 g
02-11-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Kiełbasa kminkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g papryka 50g Herbata 200ml	Zupa grochowa 300ml 1,9 Filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym (papryka, włoszczyzna, ananas, kukurydza)80/100g 1,9 Ryż na sypko 180g jabłko 1 szt kompot 200ml	Pasta z twarogu i koperku 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Kefir 200 g 7	Wartość energetyczna: 2020 kcal Białko ogółem: 88,97 g Tłuszcz: 48,29 g Węglowodany ogółem: 335,41 g Błonnik pokarmowy: 27,68 g Sód: 2778,86 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,38 g Cukry 60,77 g
03-11-2026 wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 masło roślinne15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml 1,3,7,9 Kotlet mielony smażony 80g 1,3 ziemniaki gotowane 180g kalafior z masłem i b. tartą 100g 1,7 Kompot 200ml	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200ml Papryka 50g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko ogółem: 80,03 g Tłuszcz: 70,27 g Węglowodany ogółem: 325,89 g Błonnik pokarmowy: 31,14 g Sód: 3137,63 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,11 g Cukry 66,24 g
04-11-2026 środa	Zupa mleczna z płatkami kukurydz.200ml 1,7 Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200ml pomidor 50g	Zupa koperkowa 300ml 1,9 gulasz wieprzowy duszony 80/100 g 1 kasza jęczmienna 180 g 1 surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot 200ml	Wędlina drobiowa 70 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 masło roślinne15g Herbata 200ml Sałata zielona 10g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 2101 kcal Białko ogółem: 82,06 g Tłuszcz: 59,08 g Węglowodany ogółem: 339,87 g Błonnik pokarmowy: 27,83 g Sód: 2721,47 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,17 g Cukry 65,63 g.
05-11-2026 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 kiełbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g	Zupa ogórkowa 300ml 7,9 Filet drobiowy panierowany smażony 80g 1,3 ziemniaki gotowane 180 g Surówka z warzyw mieszanych	Sałatka rybna 50g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna: 1896 kcal Białko ogółem: 70,61 g Tłuszcz: 56,30 g Węglowodany ogółem: 303,38 g Błonnik pokarmowy: 25,92 g

	papryka 50g Herbata 200ml	marchew, seler 100g 7,9 kompot 200ml			Sód: 2832,15 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,05 g Cukry 55,42 g
06-11-2026 piątek	Zupa mleczna z kasza jęczmienną 200ml 1,7 Ser favita plastry 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Zupa brokułowa 300ml 1,9,7 Jajko 2 szt. 3 w sosie koperkowym gotowane 100 g 1,7 ziemniaki gotowane 180g szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kefir 200 g 7	Wartość energetyczna: 2031 kcal Białko ogółem: 79,90 g Tłuszcz: 67,95 g Węglowodany ogółem: 301,37 g Błonnik pokarmowy: 22,49 g Sód: 2217,13 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,19 g Cukry 50,58 g.
07-11-2026 sobota	Kakao 200 ml 1,7 Blok szynkowy70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml 1,7, 9 porcja kurczaka duszona 1 szt Ziemniaki gotowane 200g Kalafior z masłem 100 g kompot 200ml	Kiełbasa kanapkowa 70 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Maślanka naturalna 200g 7	Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko ogółem: 86,29 g Tłuszcz: 66,01 g Węglowodany ogółem: 273,42 g Błonnik pokarmowy: 19,98 g Sód: 2586,27 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,37 g Cukry 51,76 g.
08-11-2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 7	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 7,9 Pieczeń z szynki, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 200g fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 100g kompot 200ml	Ser favita w plastrach 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło roślinne15g herbata 200ml	Jogurt naturalny 100 g 7	Wartość energetyczna: 2127 kcal Białko ogółem: 89,75 g Tłuszcz: 86,99 g Węglowodany ogółem: 271,73 g Błonnik pokarmowy: 21,50 g Sód: 5111,70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,97 g Cukry 38,16 g.
09-11-2026 poniedziałek	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 Pasztet drobiowy 70 g 1,3,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa ziemniaczana z boczkiem 300ml 1,9 Makaron z twarogiem i masłem 280g 1,3,7 jabłko 1 szt kompot 200ml	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 ogórek zielony 1 szt Masło roślinne15g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna: 1857 kcal Białko ogółem: 75,41 g Tłuszcz: 43,40 g Węglowodany ogółem: 318,47 g Błnnik pokarmowy: 22,15 g Sód: 2076,19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,87 g Cukry 60,99 g