Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Jadłospis dekadowy dla chorych od 10-11-2026 do 19-11-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
10-11-2026 wtorek	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 Chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Kiełbasa dębicka 40g 1,6 chleb graham 30g, masło roślinne 10g, ogórek kiszony 1 szt.	Krupnik 300m 1,9 Zraz wieprzowy w sosie własnym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180ml Surówka z warzyw mieszanych 100g 7,9 kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 Chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70 g herbata 200ml	Maślanka 7 200g	Wartość energetyczna: 1883 kcal Białko ogółem: 81,31 g Tłuszcz: 77,17 g Węglowodany ogółem: 231,84 g Cukry ogółem: 32,87 g Błonnik pokarmowy: 31,22 g Sód: 3128,10 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,50 g
11-11-2026 środa	Ser favita plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g Herbata 200ml	Kiełbasa szynkowa 40g, 1,6 chleb graham, 30g 1 masło roślinne 10g, papryka 50g	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Filet z kurczaka duszony w kremowym sosie śmietanowym 80/100g 1,7 Ryż brązowy 180 g Szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1824 kcal Białko ogółem: 94,55 g tłuszcz: 53,43 g Węglowodany ogółem: 261,22 g Cukry ogółem: 34,42 g Błonnik pokarmowy: 38,66 g Sód: 3153,96 mg kwasy tłuszczowe nasycone: 19,85 g
12-11-2026 czwartek	Ser topiony 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g, Papryka 50g Herbata 200ml	polędwica drobiowa 40g 1,6 chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g jabłko	Zupa grochowa 300ml 9,1 Schab duszony, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki puree 180g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 100g 7	Wartość energetyczna: 2292 kcal Białko ogółem: 105,56 g Tłuszcz: 79,25 g Węglowodany ogółem: 312,44 g Cukry ogółem: 52,32 g Błonnik pokarmowy: 48,67 g Sód: 4756,40 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,97 g
13-11-2026 piątek	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, papryka, 40g, pasztet drobiowy 40g	Zupa koperkowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty kiszonej 100 g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200 ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna: 1839 kcal Białko ogółem: 67,75 g Tłuszcz: 73,80 g Węglowodany ogółem: 242,95 g Cukry ogółem: 31,22 g Błonnik pokarmowy: 34,27 g Sód: 1578,83 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,61 g
14-11-2026 sobota	Pieczeń śląska 70g 1,3,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, twarożek 50g 7, ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 9 łazanki z mięsem mielonym 280g g 1,3 makaron pełnoziarnisty jabłko 1 szt. kompot 200ml	Sałatka rybna 70g 4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7 100g	Wartość energetyczna: 2306 kcal Białko ogółem: 92,70 g Tłuszcz: 77,92 g Węglowodany ogółem: 324,19 g Cukry ogółem: 43,55 g Błonnik pokarmowy: 45,23 g Sód: 3674,97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,49 g
15-11-2026 niedziela	Kiełb. śląska na ciepło 1,6 chleb graham,100g pomidor 50g Masło roślinne 15g	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g , ser żółty	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 Porcja kurczaka pieczona 1 szt. Ziemniaki gotowane 180g Kalafior gotowany z bułką i masłem	Mlekovitka 60g chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony ,	Pomarańcza	Wartość energetyczna: 2207 kcal Białko ogółem: 111,60 g Tłuszcz: 83,25 g Węglowodany ogółem: 274,07 g

	Herbata b/c 200 ml	40g 7, papryka 50g	100g 1,7 kompot 200ml	Herbata 200ml		Cukry ogółem: 49,65 g Błonnik pokarmowy: 37,30 g Sód: 2790,48 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,00 g
16-11-2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 chleb graham 100g 1 Papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g 7, Mlekovitka 40g 7, pomidor 50g	Zupa ogórkowa 300 ml 7,9 risotto z m. mielonym i cukinią 280g sos pomidorowy 100ml 1,7 jabłko kompot 200ml	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 ogórek zielony herbata 200ml	Kefir 200g 7	Wartość energetyczna: 2040 kcal Białko ogółem: 84,01 g Tłuszcz: 84,05 g Węglowodany ogółem: 255,17 g Cukry ogółem: 34,28 g Błonnik pokarmowy: 32,57 g Sód: 1937,30 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,17 g
17-11-2026 wtorek	Polędwica drobiowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, jajko gotowane 1 szt 3 papryka 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,7,9 Pieczeń rzymska , sos musztardowy 80/100g 1,3,7 kasza pęczak 180g 1 sałatka z buraków i jabłka 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80g 4,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1875 kcal Białko ogółem: 81,92 g Tłuszcz: 75,46 g Węglowodany ogółem: 232,17 g Cukry ogółem: 30,07 g Błonnik pokarmowy: 33,45 g Sód: 3108,57 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,06 g
18-11-2026 środa	Ser żółty 70 7 chleb graham 100g 1 ogórek zielony 50 g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g, kiełbasa krakowska 40g 1,6, ogórek kiszony 1szt	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Leniwe pierogi z masłem 4 szt. 3,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g 7 Kompot 200ml	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Maślanka 200 g	Wartość energetyczna: 2188 kcal Białko ogółem: 101,88 g Tłuszcz: 74,44 g Węglowodany ogółem: 298,93 g Cukry ogółem: 25,12 g Błonnik pokarmowy: 43,96 g Sód: 4029,09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,75 g
19-11-2026 czwartek	Parówka drob. na ciepło 1szt 6 12 chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło roślinne 10g , ser favita plastry 40g 7, pomidor 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Fasolka po bretońsku 280g Bułka grahamka 1 szt. Jabłko kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g 7 Herbata 200ml Sałata 10 g	Kisiel owocowy z 100 g b/c	Wartość energetyczna: 1891 kcal Białko ogółem: 79,44 g Tłuszcz: 61,77 g Węglowodany ogółem: 275,45 g Cukry ogółem: 43,47 g Błonnik pokarmowy: 40,81 g Sód: 2744,34 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,43 g