Kardiologia Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH **od 10-11-2026 do 19-11-2026**

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
10-11-2026 wtorek	Ryż na mleku 200ml 7 Kiełbasa krakowska 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata 200ml	Krupnik 300m 1,9 Zraz wieprzowy w sosie własnym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180ml Surówka z marchwi i selera 100g 7,9 kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g herbata 200ml	Maślanka 7 200g	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białko ogółem: 85,04 g Tłuszcz: 89,83 g Węglowodany ogółem: 297,85 g Błonnik pokarmowy: 22,41 g Sód: 2972,53 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,77 g Cukry ogółem: 54,48 g
11-11-2026 środa	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 1,7 Ser favita plastry 70g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Pomidor 50g Herbata 200ml	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Filet z kurczaka duszony w kremowym sosie śmietanowym 80/100g 1,7 Ryż 180 g Szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml	Szynka wiejska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jabłko	Wartość energetyczna: 1805 kcal Białko ogółem: 87,20 g Tłuszcz: 47,23 g Węglowodany ogółem: 283,11 g Błonnik pokarmowy: 20,49 g Sód: 2790,03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,73 g Cukry ogółem: 54,67 g
12-11-2026 czwartek	Zupa mleczna z płatkami kukurydz 200ml 1,7 Ser topiony 70g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g Herbata 200ml	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 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 100g 7	Wartość energetyczna: 2076 kcal Białko ogółem: 91,04 g Tłuszcz: 62,59 g Węglowodany ogółem: 315,87 g Błonnik pokarmowy: 28,68 g Sód: 4444,06 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,89 g Cukry ogółem: 55,15 g
13-11-2026 piątek	Zupa mleczna z makaronem 200ml 1,7 Jajko gotowane 1 szt. 3 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa koperkowa 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 zwykły, chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 70g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna: 1990 kcal Białko ogółem: 68,62 g Tłuszcz: 65,21 g Węglowodany ogółem: 308,41 g Błonnik pokarmowy: 22,54 g Sód: 1505,69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,23 g Cukry ogółem: 61,09 g
14-11-2026 sobota	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 pieczeń śląska 70g 1,3,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml 9 łazanki z mięsem mielonym 280g 1,3 jabłko kompot 200ml	sałatka rybna 70g 4 Chleb zwykły, chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt owocowy 1 szt 7 100g	Wartość energetyczna: 2257 kcal Białko ogółem: 84,49 g Tłuszcz: 72,57 g Węglowodany ogółem: 343,42 g Błonnik pokarmowy: 27,86 g Sód: 3318,42 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,87 g Cukry ogółem: 65,17 g
15-11-2026	Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9	Mlekovitka 60g 7	Banan	Wartość energetyczna: 2271 kcal

niedziela	pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g kakao 200ml 7 pomidor 50g	Porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Kalafior gotowany z bułką i masłem 100g 1,7 kompot 200ml	pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony Herbata, 200ml		Białko ogółem: 102,81 g Tłuszcz: 74,01 g Węglowodany ogółem: 328,80 g Cukry ogółem: 78,66 g Błonnik pokarmowy: 26,00 g Sód: 2338,79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,69 g
16-11-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 1,7 Pasztet drobiowy 70g 1,3,6 Chleb zwykły, chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa ogórkowa 300 ml 7,9 risotto z m. wieprzowym i cukinią 280g sos pomidorowy 100ml 1,7 jabłko kompot 200ml	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g, ogórek zielony herbata 200ml	Kefir 200 ml 7	Wartość energetyczna: 2025 kcal Białko ogółem: 81,86 g Tłuszcz: 72,15 g Węglowodany ogółem: 288,88 g Cukry ogółem: 51,16 g Błonnik pokarmowy: 20,79 g Sód: 1819,10 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,01 g
17-11-2026 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Polędwica drobiowa 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml 1,7,9 Pieczeń rzymska , sos musztardowy 80/100g 1,3,7 kasza pęczak 180g 1 sałatka z buraków i jabłka 100g 1 kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80g 4,7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1984 kcal Białko ogółem: 82,77 g Tłuszcz: 58,41 g Węglowodany ogółem: 309,89 g Cukry ogółem: 60,47 g Błonnik pokarmowy: 25,75 g Sód: 2638,37 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,67 g
18-11-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 7 Ser żółty 70g 7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Ogórek zielony 50g	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 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Maślanka 200 g	Wartość energetyczna: 2146 kcal Białko ogółem: 89,68 g Tłuszcz: 62,29 g Węglowodany ogółem: 335,27 g Cukry ogółem: 33,86 g Błonnik pokarmowy: 28,72 g Sód: 2872,00 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,92 g
19-11-2026 czwartek	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Parówka na ciepło 1 szt 6,12 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g, Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Fasolka po bretońsku 280g Bułka zwykła 1 szt. Banan kompot 200ml	Pasta z twarogu z wędliną 80g 1,6,7 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Sałata zielona 10g	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko ogółem: 77,17 g Tłuszcz: 53,92 g Węglowodany ogółem: 364,23 g Cukry ogółem: 79,56 g Błonnik pokarmowy: 32,58 Sód: 2608,44 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,49 g