Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 20-11-2026 do 29-11-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
20.11.2026 piątek	Pasta z twarogu 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g pasztet 40g 7, papryka 50g	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 Jajko w sosie koperkowym 2 szt/100ml 3,1,7 Ziemianki gotowane 180g Szpinak duszony 100g 1,7 kompot 200ml	Sałatka makaronu pełnoziarnistego z rukolą i pomidorem suszonym 100g 1,3,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna 1851 kcal Białko ogółem 71.35 g Tłuszcz 63.28 g Węglowodany ogółem 267.72 g cukry 33,95 g Błonnik pokarmowy 36.64 g Sód 1347.50 mg Kwasy tłuszczowe nasycone 19.79 g
21.11.2026 sobota	Szynka wiejska 70g 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g ser topiony 1/3 szt. 7, pomidor 50g	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Kaszotto z kaszy pęczak, z mięsem, cukinią, pomidorem suszonym 280g Sos pomidorowy 100g 1,7 Jabłko kompot 200ml	Serek mlekovitka 60 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100 ml 7,	Wartość energetyczna: 2000 kcal Białko ogółem: 78.54g Tłuszcz: 76.96g Węglowodany ogółem: 263.85 g Cukry: 35,39 g Błonnik pokarmowy: 30,26 g Sód: 3403,76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,62 g
22.11.2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g	Chleb razowy 30g 1, Masło roślinne 10g ser żółty 40g 7, ogórek zielony 50g	Lane ciasto na rosole 300ml 1, 3, 9 Schab pieczony, sos pieczeniowy 80/100g Ziemniaki got 180g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2265,00 kcal Białko ogółem: 111,12 g Tłuszcz: 100,06 g Węglowodany ogółem: 258,27 g Cukry proste: 32,29 g Błonnik pokarmowy: 28,45 g Sód: 3255,46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,65 g
23.11.2026 poniedziałek	Pasztet drobiowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt.	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g kiełbasa krakowska 40g 1,6, papryka 50g	Zupa fasolowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i masłem 280g 1,7 Jabłko kompot 200ml	Kiełbasa kanapkowa 70 g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	Kefir 200 ml 7	Wartość energetyczna: 1998,00 kcal Białko ogółem: 99,44 g Tłuszcz: 67,01 g Węglowodany ogółem: 261,96 g Cukry proste: 37,75 g Błonnik pokarmowy: 34,07 g Sód: 2626,04 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,75 g
24.11.2026 wtorek	Polędwica drobiowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g, 1, Masło roślinne 10g ser topiony 30g 7, ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml 9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Seler duszony 100g kompot 200ml	Ser favita plastry 70 g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka 200 ml	Wartość energetyczna: 1875 kcal Białko ogółem: 95.97 g Tłuszcz: 74.86 g Węglowodany ogółem: 218.23 g Cukry proste: 25,24 g Błonnik pokarmowy: 28,51 g Sód: 2537,24 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,35 g
25.11.2026 środa	Mlekovitka 1/2 szt 7 chleb graham 100g 1	Chleb graham 30g 1,	Zupa koperkowa na wywarze jarskim 300ml 7,9	Jajko gotowane 1 szt. 3 chleb graham 100g 1	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 1999 kcal Białko ogółem: 72.03 g

	Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Masło roślinne 10g Kiełb szynkowa 40g 1,6, papryka 50g	Gulasz wieprzowy 80/100g 1 kasza jęczmienna 180g 1 sałatka z buraków i jabłka 100g Kompot 200ml	Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml		Tłuszcz: 82.72 g Węglowodany ogółem: 258.23 g Cukry proste: 40,73 g Błonnik pokarmowy: 33,39 g Sód: 1634,76 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,78 g
26.11.2026 czwartek	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g Jajko gotowane 1 szt. 3 pomidor 50g	Zupa brokułowa 300ml 1,9,7 Zraz duszony w sosie własnym 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80 g 4,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jogurt naturalny 100 ml 7	Wartość energetyczna: 2124,00 kcal Białko ogółem: 81,49 g Tłuszcz: 107,48 g Węglowodany ogółem: 220,07 g Cukry proste: 28,69 g Błonnik pokarmowy: 26,31 g Sód: 4256,58 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29,67 g
27.11.2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g, Masło roślinne 10g Pasztet pieczony 40g 1,6 Papryka 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 180 g surówka z kapusty kiszonej100g kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa 100g 3,9,10 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	Kisiel owocowy 150 g b/c	Wartość energetyczna: 1925 kcal Białko ogółem: 84.26 g Tłuszcz: 88.47 g Węglowodany ogółem: 220.03 g Cukry proste: 24,96 g Błonnik pokarmowy: 26,51 g Sód: 2813,32 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,35 g
28.11.2026 sobota	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g1, Masło roślinne 10g sałatka neptun 40g 4 ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Sos meksykański 80/100g 1 Ryż brązowy 180 g Jabłko 1 szt. kompot 200 ml	Ser favita plastry 70g 7 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	kefir naturalny 200ml 7	Wartość energetyczna: 2327 kcal Białko ogółem: 85.88 g Tłuszcz: 85.19 g Węglowodany ogółem: 335.14 g Cukry proste: 38,77 g Błonnik pokarmowy: 36,05 g Sód: 2527,60 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,50 g
29.11.2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1szt 1,6 chleb razowy 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne 10g Jajko gotowane1 szt 3, sałata zielona 10g	Zupa grysikowa 300ml 1,9 porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 1800,00 kcal Białko ogółem: 105,11 g Tłuszcz: 66,61 g Węglowodany ogółem: 210,41 g Cukry proste: 11,51 g Błonnik pokarmowy: 27,15 g Sód: 2577,65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,30 g