Kardiologia Dieta podstawowa

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

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
20.11.2026 piątek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 pasta z twarogu 80 g 7 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	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 z rukolą i pomidorem suszonym 100g 1,3,7 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 1815,00 kcal Białko ogółem: 66,81 g Tłuszcz: 55,15 g Węglowodany ogółem: 291,05 g Cukry proste: 48,89 g Błonnik pokarmowy: 23,13 g Sód: 1280,35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,89 g
21.11.2026 sobota	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 szynka wiejska 70g 1,6 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 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 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata 200ml Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100 ml 7,	Wartość energetyczna: 2131,00 kcal Białko ogółem: 75.18 g Tłuszcz: 61.13 g Węglowodany ogółem: 349.95 g Cukry proste: 57,56 g Błonnik pokarmowy: 27,06 g Sód: 2954,31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,02 g
22.11.2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Kakao 200ml 7 papryka czerwona 50g	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Schab pieczony, sos pieczeniowy 80/100g Ziemniaki got 180 g Brokuły z wody 100g kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Masło roślinne 15g Pieczywo mieszane 100g 1 Pomidor 50g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2235,00 kcal Białko ogółem: 102,75 g Tłuszcz: 90,96 g Węglowodany ogółem: 277,67 g Cukry proste: 52,75 g Błonnik pokarmowy: 23,77 g Sód: 2806,16 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,21 g
23.11.2026 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml 7 Pasztet drobiowy 70 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt	Zupa fasolowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Makaron z twarogiem i masłem 280g 1,7 Banan kompot 200ml	Kiełbasa kanapkowa 50 g 1,6 Pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	Kefir 200 ml 7	Wartość energetyczna: 2071,00 kcal Białko ogółem: 87,25 g Tłuszcz: 54,71 g Węglowodany ogółem: 332,58 g Cukry proste: 70,99 g Błonnik pokarmowy: 21,52 g Sód: 2420,29 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,40 g
24.11.2026 wtorek	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 polędwica drobiowa 70g 1,6 Pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180g Marchewka oprószana 100g kompot 200ml	Ser favita plastry 70 g 7 pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka 200 ml	Wartość energetyczna: 2034 kcal Białko ogółem: 90.55 g Tłuszcz: 61.62 g Węglowodany ogółem: 306.02 g Cukry proste: 60,26 g Błonnik pokarmowy: 23,62 g Sód: 2001,49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,15 g
25.11.2026 środa	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7	Zupa koperkowa na wywarze jarskim	Jajko gotowane 1 szt. 3 Chleb mieszany 100g	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 2175 kcal Białko ogółem: 68.40 g

	Mlekovitka 60 g 7 pieczywo pszenne 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek zielony 50g	300ml 7,9 Gulasz wieprzowy 80/100g 1 kasza jęczmienna 180g sałatka z buczakiem i jabłkiem 100g Kompot 200ml	1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml		Tłuszcz: 77.81 g Węglowodany ogółem: 329.29 g Cukry proste: 67,33 g Błonnik pokarmowy: 28,46 g Sód: 1257,46 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,51 g
26.11.2026 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Blok szynkowy 70g 1,6 pieczywo mieszane 100g 1 Masło roślinne 15g 7 papryka czerwona 50g Herbata 200ml	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 twarogi i ryby 80 g 4,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Jogurt naturalny 150 ml 7	Wartość energetyczna: 2314,00 kcal Białko ogółem: 77,34 g Tłuszcz: 102,74 g Węglowodany ogółem: 296,38 g Cukry proste: 55,57 g Błonnik pokarmowy: 23,00 g Sód: 4150,98 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,07 g
27.11.2026 piątek	Kakao 200ml 7 Ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 mintaj panierowany kostka 80 g 1,3,7 Ziemniaki gotowane 180 g surówka z kapusty kiszonej 100g kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa 100g 3,9,10 pieczywo mieszane 100g 1 masło roślinne 15g ogórek zielony 50g herbata 200ml	kefir naturalny 200ml 7	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko ogółem: 79.89g Tłuszcz: 79.90 g Węglowodany ogółem: 282.81 g Cukry proste: 53,68 g Błonnik pokarmowy: 20,92 g Sód: 2414,82 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,02 g
28.11.2026 sobota	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Kiełbasa krakowska 70 g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa ziemniaczana 300ml 1,9 Sos meksykański 80/100g 1 Ryż 180 g Jabłko 1 szt. kompot 200 ml	Polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Papryka czerwona 50g masło roślinne15g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna: 2439 kcal Białko ogółem: 81.18 g Tłuszcz: 75.47 g Węglowodany ogółem: 388.19 g Cukry proste: 71,51 g Błonnik pokarmowy: 29,18 g Sód: 2437,15 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,62 g
29.11.2026 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło1szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne15g Herbata200ml Ogórek zielony 50g Kawa z mlekiem 200ml 7	Zupa grysikowa 300ml 1,9 porcja kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g 9 kompot 200ml	Mlekovitka 60 g 7 Chleb mieszany 100g 1 pomidor 50g masło roślinne15g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 1801,00 kcal Białko ogółem: 87,73 g Tłuszcz: 58,17 g Węglowodany ogółem: 258,90 g Cukry proste: 42,36 g Błonnik pokarmowy: 19,63 g Sód: 1975,35 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,47 g