Kardiologia Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 30-11-2026 do 09-12-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
30-11-2026 poniedziałek	Ser favita plastry 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne 15g Herbata b/c 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g blok szynkowy 40g 1,6, pomidor 50g	Zupa selerowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Łazanki (makaron pełnoziarnisty)z kiełbasą 280g 1,6 jabłko 1 szt kompot 200ml	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g ogórek kiszony 1 szt herbata b/c 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna: 1969 kcal Białko ogółem: 84,21 g Tłuszcz ogółem: 68,48 g Węglowodany ogółem: 269,00 g cukry proste: 27,57 g Błonnik pokarmowy: 40,14 g Sód: 4322,55 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,06 g
01-12-2026 wtorek	Kiełbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g ser topiony 1/3 szt. 7 ogórek kiszony 1 szt	Zupa kapuśniak 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g brokuły 100g kompot 200ml	Serek mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g herbata 200ml	Kisiel owocowy b/c 150 g	Wartość energetyczna: 2001 kcal Białko ogółem: 87,60 g Tłuszcz ogółem: 95,15 g Węglowodany ogółem: 211,22 g cukry proste: 23,33 g Błonnik pokarmowy: 29,85 g Sód: 2833,44 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,68 g
02-12-2026 środa	Pasta z twarogu 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g pasztet pieczony 40g 1,6, ogórek zielony 50g .	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml 1,9 szynka duszona, sos pieczeniowy 80/100 1 Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką i masłem 100g 7,1 kompot 200ml	Sałatka brokułowa z jajkiem i sosem jogurtowym 100g 3,7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt. .	Wartość energetyczna: 1934 kcal Białko ogółem: 83,58 g Tłuszcz ogółem: 74,60 g Węglowodany ogółem: 250,79 g cukry proste: 40,23 g Błonnik pokarmowy: 37,22 g Sód: 3026,62 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,77 g
03-12-2026 czwartek	Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g kiełbasa szynkowa 40g 1,6 papryka 50 g	Zupa ryżowa na wywarze jarskim 300 ml 9 fasolka po bretońsku 280g 1,9 bułka graham 1 szt. kiwi 1 szt. Kompot	Sałatka rybna 70g 4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g ogórek zielony 50g herbata b/c 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna: 2034 kcal Białko ogółem: 79,71 g Tłuszcz ogółem: 89,78 g Węglowodany ogółem: 239,33 g cukry proste: 41,45 g Błonnik pokarmowy: 30,52 g Sód: 2915,97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,31 g
04-12-2026 piątek	Ser żółty 70g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g 7 Herbata 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g mlekovitka 40g 7, pomidor 50g	Zupa grochowa 300 ml 1,9 Ryż zapiekany z warzywami 280 g Jogurt naturalny 1 szt. kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 chleb graham 100g 7 Masło roślinne15g pomidor 50g herbata b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 150g	Wartość energetyczna: 1881 kcal Białko ogółem: 74,40 g Tłuszcz ogółem: 69,68 g Węglowodany ogółem: 256,54 g cukry proste: 16,22 g Błonnik pokarmowy: 36,53 g Sód: 2475,47 mg Kwasy tłuszczowe nasycone : 21,03 g
05-12-2026 sobota	Serek topiony 50g 7 Polędwica drobiowa 20g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata b/c 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g sałatka rybna 1/4 szt. 4, ogórek kiszony 1 szt	Zupa koperkowa 300ml 1,7,9 Potrawka z kurczaka z marchewką 80/100 g 1 Ziemniaki gotowane 180g kalafior z bułka i masłem 100g 1,7	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g herbata 200ml b/c	Kefir 1 szt. 200g 7	Wartość energetyczna: 1818 kcal Białko ogółem: 87,84 g Tłuszcz ogółem: 65,12 g Węglowodany ogółem: 233,35 g cukry proste: 17,80 g Błonnik pokarmowy: 27,97 g

	sałata zielona 10g					Sód: 3044,70 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,65 g
06-12-2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g Herbata b/c 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g twarożek 40g 7, jabłko 1 szt	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 schab duszony w jarzynach 9 Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g papryka czerwona 50g herbata b/c 200ml	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 1911 kcal Białko ogółem: 86,05 g Tłuszcz ogółem: 79,00 g Węglowodany ogółem: 230,62 g cukry proste: 50,93 g Błonnik pokarmowy: 34,28 g Sód: 2651,03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,71 g
07-12-2026 poniedziałek	Polędwica sopocka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g Herbata b/c 200ml	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g ser żółty 40g 7 papryka 50g	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem, cukinią i pomidorem suszonym 280 g 1 Sos paprykowy 100g 1.7 Owoc świeży 1 szt. Kompot 200ml	Kiełbasa dębicka 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna: 1944 kcal Białko ogółem: 92,77 g Tłuszcz ogółem: 67,25 g Węglowodany ogółem: 257,80 g cukry proste: 33,94 g Błonnik pokarmowy: 31,43 g Sód: 4926,86 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,31 g
08-12-2026 wtorek	Kiełbasa krakowska 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g wędlina drobiowa 40g 1,6, ogórek kiszony 1 szt	Barszcz czerwony 300ml 9,7 filet duszony w sosie śmietanowym 80/100g 1,7 ziemniaki gotowany 180ml surówka z selera i marchwi 100g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g sałata zielona 10g herbata b/c 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 101,68 g Tłuszcz ogółem: 67,45 g Węglowodany ogółem: 226,59 g cukry proste: 35,11 g Błonnik pokarmowy: 29,20 g Sód: 3619,65 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,72 g
09-12-2026 środa	Mlekovitka 60g 7 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g Herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, Masło roślinne10g kiełbasa kminkowa 40g 1,6 papryka 50g	Zupa grochowa 300 ml 1,7,9 Zraz duszony w sosie własnym 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200ml	Sałatka z ryby, jajka i ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 Masło roślinne15g pomidor 50g herbata b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 150g	Wartość energetyczna: 2199 kcal Białko ogółem: 70,79 g Tłuszcz ogółem: 114,14 g Węglowodany ogółem: 237,10 g cukry proste: 37,73 g Błonnik pokarmowy: 32,85 g Sód: 2821,63 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,58 g