Kardiologia Jadłospis dekadowy- dieta podstawowa od 30-11-2026 do 09-12-2026

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY (PÓŹNA KOLACJA)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
30-11-2026 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 17 Ser favita plastry 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g Herbata 200g	Zupa selerowa na wywarze jarskim 300ml 1,9 Łazanki z kiełbasą 280g 1,6 jabłko 1 szt kompot 200ml	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna: 2164 kcal Białko ogółem: 82,24 g Tłuszcz: 60,33 g Węglowodany ogółem: 352,84 g Cukry proste: 57,90 g Błonnik pokarmowy: 29,02 g Sód: 3760,25 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,11 g
01-12-2026 wtorek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 200ml 1,7 Kiełbasa dębicka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Zupa kapuśniak 300ml 1,9 Kotlet mielony 80g 1,3 Ziemniaki gotowane 180g Marchew z groszkiem 100g kompot 200ml	Ser mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150 g	Wartość energetyczna: 2195 kcal Białko ogółem: 84,02 g Tłuszcz ogółem: 88,28 g Węglowodany ogółem: 293,27 g cukry proste: 54,19 g Błonnik pokarmowy: 26,14 g Sód: 1986 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,03 g
02-12-2026 środa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Pasta z twarogu 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka 50g herbata 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 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 z brokułowa z jajkiem i sosem jogurtowym100g 3,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt. .	Wartość energetyczna: 2021 kcal Białko ogółem: 82,35 g Tłuszcz ogółem: 59,87 g Węglowodany ogółem: 321,99 g cukry proste: 68,80 g Błonnik pokarmowy: 35,75 g Sód: 2789,86 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,54 g
03-12-2026 czwartek	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 1,7 Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml pomidor 50g	Zupa ryżowa na wywarze jarskim 300 ml 9 fasolka po bretońsku 280 g bułka pszenna 1 szt. banan Kompot	Sałatka rybna 70g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Ogórek zielony 70g Herbata 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna: 2261 kcal Białko ogółem: 78,55 g Tłuszcz ogółem: 86,70 g Węglowodany ogółem: 316,60 g cukry proste: 71,79 g Błonnik pokarmowy: 27,55 g Sód: 3056,17 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,69 g
04-12-2026 piątek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Ser żółty 70g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g Papryka 50g Herbata 200ml	Zupa barszcz biały 300 ml 1,9 Ryż zapiekany z jabłkiem i ananasem 280 g Jogurt naturalny 1 szt. kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt.	Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko ogółem: 73,34 g Tłuszcz ogółem: 57,66 g Węglowodany ogółem: 362,93 g cukry proste: 55,99 g Błonnik pokarmowy: 26,79 g Sód: 2350,48 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,77 g
05-12-2026 sobota	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml 1,7 Serek topiony 50g 7 Polędwica drobiowa 20g 1,6	Zupa koperkowa 300ml 1,7,9 Potrawka z kurczaka z marchewką 80/100 g 1 Ziemniaki gotowane 180g	Kiełbasa szynkowa 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200 ml	Kefir 1 szt. 200g 7	Wartość energetyczna: 1924 kcal Białko ogółem: 85,70 g Tłuszcz ogółem: 56,90 g Węglowodany ogółem: 294,02 g

	Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g herbata 200ml sałata zielona 10g	Kalafior z bułką i masłem 100g 1,7 kompot 200ml	pomidor 50g		cukry proste: 48,26 g Błonnik pokarmowy: 22,30 g Sód: 2557,05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,03 g
06-12-2026 niedziela	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Kakao 200ml 7	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 schab duszony w jarzynach 9 Ziemniaki gotowane 180 g Brokuły gotowane 100g Kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna: 1906 kcal Białko ogółem: 80,59 g Tłuszcz ogółem: 77,06 g Węglowodany ogółem: 235,56 g cukry proste: 61,18 g Błonnik pokarmowy: 25,85 g Sód: 2562,43 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,29 g
07-12-2026 poniedziałek	Kawa zbożowa 200 ml 7 polędwica sopocka 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g pomidor 50g Herbata 200ml	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 mieszany 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło roślinne 15g herbata 200ml	Jogurt 1 szt 7	Wartość energetyczna: 2010 kcal Białko ogółem: 84,98 g Tłuszcz ogółem: 56,03 g Węglowodany ogółem: 319,13 g cukry proste: 57,85 g Błonnik pokarmowy: 27,76 g Sód: 4499,16 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,63 g
08-12-2026 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 kiełbasa krakowska 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g papryka czerwona 50g Herbata	Barszcz czerwony 300ml 9,7 filet drobiowy panierowany 80g 1,3 ziemniaki gotowany 180ml surówka z selera i marchwi 100g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 70g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna: 1967 kcal Białko ogółem: 93,97 g Tłuszcz ogółem: 59,14 g Węglowodany ogółem: 291,10 g cukry proste: 61,00 g Błonnik pokarmowy: 24,12 g Sód: 2915,03 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,21 g
09-12-2026 środa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml1,7 mlekovitka 60g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło roślinne 15g jabłko 1 szt Herbata 200ml	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 kiszonego 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Pomidor 50g Masło roślinne 15g herbata 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wartość energetyczna: 2438 kcal Białko ogółem: 76,74 g Tłuszcz ogółem: 109,34 g Węglowodany ogółem: 314,48 g cukry proste: 71,85 g Błonnik pokarmowy: 28,23 g Sód: 2764,08 mg Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,48 g