

Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza w
Chojnicach

PLAN DIETY

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
(KARDIOLOGICZNA)

26.05.2025 - 01.06.2025



*Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych.

**Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy świeże oraz suszone: bazylia, oregano, lubczyk, kurkuma, koperek, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, pieprz, papryka słodka. Zgodnie z informacjami od producentów ziół suszonych, mogą one zawierać śladowe ilości glutenu, mleka, soi, selera, gorczycy. W kuchni szpitalnej używany jest również naturalny miód pszczeli.



26.05.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (699kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Kasza jęczmienna na mleku (212 kcal)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę przebrać, wypłukać, zalać wrzącą osoloną wodą, ugotować.
Wlać mleko, zagotować.

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

- Szyńka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Ogórek świeży (8 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY

Sok pomidorowy (35 kcal)

1 porcja

- Sok pomidorowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (pomidor)

► Obiad (659kcal)

Barszcz czerwony zabieleny (213 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten, seler)

Pulpet rybny (180 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Filet z morskczuka, mrożony - 1 porcja (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, mleko, gluten, ryba)

Sos z kurkumą (39 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Surówka z selera (85 kcal)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, mleko)

► Kolacja (650kcal)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Salatka jarzynowa (167 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, gorczyca)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	95.79 g
Tłuszcz:	64.34 g	Węglowodany ogółem:	280.84 g
Glukoza:	8.67 g	Fruktoza:	9.04 g
Sacharoza:	25.95 g	Laktoza:	27.04 g
Błonnik pokarmowy:	37.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.78 g
Sól:	8.88 g		



27.05.2025 (wtorek)

► Śniadanie (663kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Kasza manna na mleku (198 kcal)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)

1 porcja

- Szynka z udźca kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (873kcal)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) (228 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Pierogi leniwe (545 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 5 plastrów (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten, jaja, mleko)

Jabłko 1 szt. (100 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (627kcal)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Leczo drobiowe z warzywami (121 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, pomidor)

Kefir (100 kcal)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	118.2 g
Tłuszcz:	66.73 g	Węglowodany ogółem:	285.19 g
Glukoza:	8.99 g	Fruktoza:	15.47 g
Sacharoza:	20.21 g	Laktoza:	37.01 g
Błonnik pokarmowy:	29.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.19 g
Sól:	6.14 g		



28.05.2025 (środa)

► Śniadanie (877kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Makaron na mleku (237 kcal)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Wędlina drobiowa- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Ogórek świeży (8 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY

Banan 1 szt. (194 kcal)

1 porcja

- Banan - 1 i 2/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (681kcal)

Krupnik zabieleny (245 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)


Rolada drobiowa z włoszczyzną (131 kcal)
1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, seler, jaja, gluten)

Sos z włoszczyzną (40 kcal)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)
1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Buraki puree (123 kcal)
1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (537kcal)
Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)
1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Pasta z jajka i warzyw (111 kcal)
1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (jaja, gorczyca)

Roszpinka (1 kcal)
1 porcja

- Roszpinka - 1/5 garści (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Papryka (19 kcal)
1 porcja



- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Białko ogółem:	87.16 g
Tłuszcz:	61.7 g	Węglowodany ogółem:	311.5 g
Glukoza:	13.83 g	Fruktoza:	12.15 g
Sacharoza:	43.7 g	Laktoza:	25.42 g
Błonnik pokarmowy:	30.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.06 g
Sól:	6.56 g		


29.05.2025 (czwartek)
► Śniadanie (767kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Płatki owsiane na mleku (222 kcal)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

 ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

- Szyńka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Jogurt naturalny (90 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Obiad (698kcal)

Zupa koperkowa z makaronem (260 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)


Udko drobiowe gotowane (183 kcal)
1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (110g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Ziemniaki (142 kcal)
1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Marchewka z groszkiem (113 kcal)
1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(mleko)

Woda mineralna (0 kcal)
1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:
► Kolacja (548kcal)
Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)
1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Twaróg (106 kcal)
1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

Salata (1 kcal)
1 porcja

- Salata - 1/8 sztuki (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Sok pomidorowy (35 kcal)
1 porcja



- Sok pomidorowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (pomidor)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2013 kcal
Tłuszcz:	70.51 g
Glukoza:	7.19 g
Sacharoza:	11.84 g
Błonnik pokarmowy:	27.22 g
Sól:	7.58 g

Białko ogółem:	106.75 g
Węglowodany ogółem:	251.39 g
Fruktoza:	7.41 g
Laktoza:	31.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.57 g



30.05.2025 (piątek)

► Śniadanie (752kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Zacierka na mleku (256 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(jaja, gluten, mleko)

Jajko gotowane (70 kcal)

1 porcja

- Jajko gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

Papryka (19 kcal)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Rukola (1 kcal)

1 porcja

- Rukola - 1/4 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (760kcal)

Barszcz z warzywami (281 kcal)

1 porcja



- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ryż mleczny z musem jabłkowym (479 kcal)

1 porcja

- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, siarczyn)

► Kolacja (606kcal)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Gulasz rybny z warzywami (diety) - kolacja (123 kcal)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Morszczuk, świeży - 2/3 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (ryba, seler)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Białko ogółem:	87.8 g
Tłuszcz:	69.34 g	Węglowodany ogółem:	298.75 g
Glukoza:	8.66 g	Fruktoza:	13.54 g
Sacharoza:	37.16 g	Laktoza:	31.69 g
Błonnik pokarmowy:	28.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.67 g
Sól:	4.82 g		


31.05.2025 (sobota)

► Śniadanie (720kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)
1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Kasza manna na mleku (198 kcal)
1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)
1 porcja

- Szynka z udźca kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Pomidor (11 kcal)
1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Pasta z zielonego groszku (58 kcal)
1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (gorczyca)

► Obiad (705kcal)

Zupa selerowa (251 kcal)
1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (140g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Budyń drobiowy (175 kcal)
1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, jaja, gluten)

Sos pomidorowy (43 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko, pomidor)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Surówka z marchwii (94 kcal)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (532kcal)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Twaróg (106 kcal)

1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Papryka (19 kcal)

1 porcja



- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Roszponka (1 kcal)

1 porcja

- Roszponka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1957 kcal
Tłuszcz:	61.93 g
Glukoza:	8.18 g
Sacharoza:	13.83 g
Błonnik pokarmowy:	34.1 g
Sól:	7.71 g

Białko ogółem:	102.47 g
Węglowodany ogółem:	263.79 g
Fruktoza:	8.51 g
Laktoza:	28.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g


01.06.2025 (niedziela)

► Śniadanie (684kcal)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Makaron na mleku (237 kcal)

1 porcja

- Makaron bezglutenowy - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Wędlina drobiowa- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Ogórek świeży (8 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY

Rukola (1 kcal)

1 porcja

- Rukola - 1/4 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (623kcal)

Zupa z kaszy manny (grycikowa) (179 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Umyte korpusy drobiowe zalać zimną wodą, gotować. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, dodać do wywaru, ugotować. Kaszę manną rozprowadzić zimną wodą, wlać na gotujący się wywar, mieszając ugotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem dodać opłukaną, posiekaną zieleninę.

Filet drobiowy (107 kcal)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sos jabłkowy do drobiu (77 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko, siarczyny)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Surówka z czerwonej kapusty (118 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Kolacja (595kcal)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Pasta z jajka i warzyw (111 kcal)

1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, gorczyca)

Salata (1 kcal)

1 porcja

- Salata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:



Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal
Tłuszcz:	68.95 g
Glukoza:	7.48 g
Sacharoza:	10.5 g
Błonnik pokarmowy:	24.32 g
Sól:	6.3 g

Białko ogółem:	90.38 g
Węglowodany ogółem:	241.85 g
Fruktoza:	8.49 g
Laktoza:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.74 g

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Kasza jęczmienna na mleku Wędlina drobiowa Ogórek świeży Sok pomidorowy	Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Kasza manna na mleku Wędlina drobiowa-udko drobiowe Sałata Pomidor	Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Makaron na mleku Wędlina drobiowa-konserwowa Ogórek świeży Banan 1 szt.	Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa Pomidor Jogurt naturalny	Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Zacierka na mleku Jajko gotowane Papryka Rukola	Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Kasza manna na mleku Wędlina drobiowa-udko drobiowe Pomidor Pasta z zielonego groszku	Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Makaron na mleku Wędlina drobiowa-konserwowa Ogórek świeży Rukola
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony zabieleny Pulpet rybny Sos z kurkumą Ziemniaki Surówka z selera	Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) Pierogi leniwe Jabłko 1 szt. Woda mineralna	Krupnik zabieleny Rolada drobiowa z włoszczyzną Sos z włoszczyzną Ziemniaki Buraki puree	Zupa koperkowa z makaronem Udko drobiowe gotowane Ziemniaki Marchewka z groszkiem Woda mineralna	Barszcz z warzywami Ryż mleczny z musem jabłkowym	Zupa selerowa Budyń drobiowy Sos pomidorowy Ziemniaki Surówka z marchwii Woda mineralna	Zupa z kaszy manny (gryskowa) Filet drobiowy Sos jabłkowy do drobiu Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kolacja dieta kardiologiczna- baza Sałatka jarzynowa Serek almette	Kolacja dieta kardiologiczna- baza Leczo drobiowe z warzywami Kefir	Kolacja dieta kardiologiczna- baza Pasta z jajka i warzyw Rozszponka Papryka	Kolacja dieta kardiologiczna- baza Twaróg Sałata Sok pomidorowy	Kolacja dieta kardiologiczna- baza Gulasz rybny z warzywami (diety) - kolacja Serek almette	Kolacja dieta kardiologiczna- baza Twaróg Papryka Rozszponka	Kolacja dieta kardiologiczna- baza Pasta z jajka i warzyw Sałata Serek almette

poniedziałek (2025-05-26)	wtorek (2025-05-27)	środa (2025-05-28)	czwartek (2025-05-29)	piątek (2025-05-30)	sobota (2025-05-31)	niedziela (2025-06-01)
Energia: Kcal 2008 = 8435 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 55,94 %	Energia: Kcal 2163 = 9072 kJ Kcal z tłuszczu 27,77 % Kcal z białka 21,86 % Kcal z węglowodanów 52,74 %	Energia: Kcal 2095 = 8792 kJ Kcal z tłuszczu 26,51 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 59,47 %	Energia: Kcal 2013 = 8451 kJ Kcal z tłuszczu 31,52 % Kcal z białka 21,21 % Kcal z węglowodanów 49,95 %	Energia: Kcal 2118 = 8867 kJ Kcal z tłuszczu 29,46 % Kcal z białka 16,58 % Kcal z węglowodanów 56,42 %	Energia: Kcal 1957 = 8214 kJ Kcal z tłuszczu 28,48 % Kcal z białka 20,94 % Kcal z węglowodanów 53,92 %	Energia: Kcal 1902 = 7967 kJ Kcal z tłuszczu 32,63 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 50,86 %