

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.05.2026-1.06.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Sobota 23.05.26	Niedziela 24.05.26	Poniedziałek 25.05.26	Wtorek 26.05.26	Środa 27.05.26
ŚNIADANIE	Fromage 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, rosłonka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Pasta z groszku zielonego ^(5,6,7) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z sosem czosnkowo-pietruszkowym 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Indyk w galarecie 60g ^(1,3) twarożek z rzodkiewką 80g ⁽⁶⁾ pomidor, rosłonka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)
OBIAD	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) porcja mięsa w sosie chrzanowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z kalafiora 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) eskalop z kurczaka 100 ^(1,2,35,6) ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z gotowanej kapusty czerwonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Galaretkę wieprzową 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor, sałata zielona 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka śledziowa 150g ^(5,6,7,8) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Ziemniaki z gzikiem 300g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona z vinegreitte 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z porem, grzybkami marynowanymi i jajkiem 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml

Wykaz alergenów: 1)gluten, 2) ziarna zbóż, 3)soja, 4) seler, 5) jajka, 6) mleko, 7) gorczyca, 8) ryby

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.05.2026-1.06.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Czwartek 28.05.26	Piątek 29.05.26	Sobota 30.05.26	Niedziela 31.05.26	Poniedziałek 1.06.26
ŚNIADANIE	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ ser topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, ogórek kiszony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rukola, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) pasta warzywna ⁽⁴⁾ pomidor, ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, roszonka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa krem z pieczarek z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami 200g ^(1,3,4) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z fasolki szparagowej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ziemniaki 150g mix sałat z vinegreitte 100g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pulpet drobiowy w sosie koperkowo-cytrynowym 160g ^(1,3,6) makaron pełnoziarnisty 150g ^(1,2) surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) bitki wieprzowe 100g ^(1,3) ziemniaki 150g bukiet warzyw z sosem czosnkowym 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Kapuśniak z młodej kapusty 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka duszony z porem 130g ^(1,3) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ryż brązowy na mleku z owocami bez cukru 250g ^(2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ pomidor 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka gyros z kapustą pekińską i kurczakiem 150g ^(1,3,5,6,7) fromage 40g ⁽⁶⁾ papryka 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z sosem tzatziki 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml

Wykaz alergenów: 1)gluten, 2) ziarna zbóż, 3)soja, 4) seler, 5) jajka, 6) mleko, 7) gorczyca, 8) ryby