

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 01.08.2026-10.08.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Sobota 1.08.26	Niedziela 2.08.26	Poniedziałek 3.08.26	Wtorek 4.08.26	Środa 5.08.26
ŚNIADANIE	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ papryka, sałata 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki i pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta rybną 60g ^(5,6,7,8) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzepy i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,6) pulpet w sosie koperkowo-cytrynowym 160g ^(1,3,5,6) makaron razowy 150g ^(1,2,5) surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,3,4,5) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g mizéria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa kalafiorowa z grzankami czosnkowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ surówka z porem 150g ^(5,6,7) kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta czerwona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z fasoli szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynami 130g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka lwowska 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka gyros z kurczakiem 150g ^(1,3,5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta z fasoli 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Makaron razowy z kurczakiem, kapustą i pieczarkami 250g ^(1,2,3,5) serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ roszponka 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka grecka z fetą 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) pomidor, rukola 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1973 kcal	1951 kcal	2018 kcal	2116 kcal	1803 kcal
białko	106.71 g	93.64 g	105.38 g	97.14 g	105.34 g
tłuszcz ogółem	68.93 g	85.94 g	61.13 g	82.57 g	59.69 g
kw. tł.nasycone	23.44 g	24.85 g	26.39 g	28.47 g	19.64 g
węglowodany	252.20 g	215.31 g	280.12 g	264.36 g	229.81 g
w tym cukry	13.35 g	7.24 g	12.00 g	13.58 g	10.42 g
 błonnik	47.49 g	30.37 g	42.63 g	41.41 g	39.22 g
sód	3055.05 mg	3355.32 mg	2092.91 mg	3477.55 mg	2856.02 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 01.08.2026-10.08.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Czwartek 6.08.26	Piątek 7.08.26	Sobota 8.08.26	Niedziela 9.08.26	Poniedziałek 10.08.26
ŚNIADANIE	Twarożek tzatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z kolorowych papryk 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	Serek wiejski z zieleciną 50g ⁽⁶⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Fromage 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka zielonego i sałaty 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek z rzodkiewką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pieczeń rzymska drobiowa z sosem pieczarkowym 160g ^(1,3,5,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty białej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny panierowany 200g ^(1,2,3,5,8) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka w sosie 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) sztuka mięsa w sosie chrzanowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g bukiet warzyw 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Krem brokułowy z grzankami ziołowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) makaron razowy ze szpinakiem 180g ^(1,2) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g ^(1,2,3,5) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ rzepa, papryka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków, mozzarelli, ogórka kiszzonego i cebulki 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Risotto z ryżu brązowego z warzywami i wędliną 250g ^(1,2,3,4) serek topiony 36g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal białko tłuszcz ogółem kw. tł.nasycone węglowodany w tym cukry błonnik sód	2328 kcal 103.96 g 97.67 g 31.15 g 279.03 g 14.38 g 43.62 g 2254.03 mg	2061 kcal 96.87 g 75.33 g 26.20 g 267.66 g 12.13 g 39.16 g 4730.77 mg	1953 kcal 94.41 g 86.51 g 30.86 g 218.32 g 11.78 g 37.21 g 2100.42 mg	1931 kcal 93.31 g 65.11 g 21.91 g 254.03 g 19.87 g 31.71 g 2100.42 mg	1975 kcal 83.22 g 61.98 g 24.34 g 293.46 g 11.81 g 58.67 g 3064.76 mg

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