

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 10.09.2026-19.09.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Czwartek 10.09.26	Piątek 11.09.26	Sobota 12.09.26	Niedziela 13.09.26	Poniedziałek 14.09.26
ŚNIADANIE	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) papryka, roszonek 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Ser żółty wędzony 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 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, sałata 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa z pomidorami 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa krem z warzyw i grochu 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet rybny mielony 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) wątróbka duszona z jabłkiem 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grycikowa 400ml ^(1,2,3,4) bitki drobiowe w sosie cytrynowo-pieprzowym 160g ^(1,2,3,5,6) makaron razowy 150g ^(1,2) sałatka kalafiorowa 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,3,4,,5,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona czerwona kapusta 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Makaron razowy z twarogiem i owocami bez cukru 250g ^(1,2,5,6) serek topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ ogórek zielony 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z zieleniną 100g ⁽⁶⁾ fromage 40g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z ryżem brązowym, tuńczykiem i fasolą 150g ^(2,5,6,7,8) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) roszonek 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami 250g ^(1,2,3,4) ser topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ papryka 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2066 kcal	1951 kcal	2152 kcal	2185 kcal	2192 kcal
białko	109.65 g	96.62 g	119.60 g	105.96 g	95.79 g
tłuszcz ogółem	68.95 g	68.68 g	72.38 g	96.88 g	82.31 g
kw. tł.nasycone	30.75 g	29.53 g	17.32 g	31.11 g	26.70 g
węglowodany	276.14 g	257.32 g	276.49 g	236.86 g	282.99 g
w tym cukry	10.52 g	18.91 g	16.27 g	6.24 g	13.51 g
 błonnik	49.19 g	42.26 g	38.41 g	34.57 g	39.47 g
sód	2969.69 mg	4998.72 mg	3673.91 mg	2696.64 mg	1941.83 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 10.09.2026-19.09.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Wtorek 15.09.26	Środa 16.09.26	Czwartek 17.09.26	Piątek 18.09.26	Sobota 19.09.26
ŚNIADANIE	Jajko z chrzanem 60g ^(5,7) mozzarella 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Pasta z fasoli 60g wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Twaróg 50g ⁽⁶⁾ fromage 40g ⁽⁶⁾ sałatka z kolorowych papryk 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) eskalop z kurczaka 100g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z porem 130g ^(1,3) sałatka z fasolki szparagowej 150g ziemniaki 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z groszu zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet z sosie koperkowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g sałatka kalafiorowa 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba w sosie pieczarkowym 160g ^(1,2,6,8) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ sałatka z gotowanej kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Barszcz ogórkowa 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z szynki 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z warzyw mieszanych 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3) ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek z rzodkiewką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Warzywa zapiekane z mozzarellą 250g ^(4,6) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z dipem tzatziki 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, sałata zielona 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2088 kcal	1944 kcal	2151 kcal	2194 kcal	1971 kcal
białko	100.72 g	111.76 g	103.75 g	100.65 g	95.04 g
tłuszcz ogółem	71.50 g	62.44 g	86.63 g	86.12 g	79.80 g
kw. tł.nasycone	26.41 g	24.40 g	27.14 g	32.95 g	25.11 g
węglowodany	281.35 g	251.19 g	259.16 g	274.15 g	238.73 g
w tym cukry	17.40 g	9.87 g	12.32 g	12.07 g	16.45 g
błonnik	43.86 g	36.70 g	45.03 g	44.49 g	41.12 g
sód	2474.26 mg	2195.68 mg	2846.81 mg	2933.95 mg	3603.66 mg

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