

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 11.08.2026-20.08.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Wtorek 11.08.26	Środa 12.08.26	Czwartek 13.08.26	Piątek 14.08.26	Sobota 15.08.26
ŚNIADANIE	Konserwa rybna 80g ⁽⁸⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka zielonego rzodkiewki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z kolorowych papryk 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z pieprzem i pietruszką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z porem 130g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka z pieca 100g ^(1,3) ziemniaki 150g cukinia duszona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5) gulasz drobiowy z warzywami 200g ^(1,3,4,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) brokuły gotowane z sosem musztardowym 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa warzywna z grochem 400ml ^(1,2,3,4,6) burger rybny 100g ^(1,2,5,8) ziemniaki 150g sałatka z gotowanej kapusty kiszzonej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Kapuśniak z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,) klops w sosie pomidorowym 160g ^(1,3,5,6) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ pomidor, sałata zielona 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka jarzynowa 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rzepa 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Makaron razowy z twarogiem i owocami bez cukru 250g ^(1,2,5,6) fromage 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka z pietruszką 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z sosem 100g ^(5,6,7) serek kanapkowy 350g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony, roszonek 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z kalafiem 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1938 kcal	1898 kcal	2172 kcal	1846 kcal	1804 kcal
białko	103.40 g	87.19 g	125.20 g	91.79 g	88.91 g
tłuszcz ogółem	73.57 g	61.28 g	80.73 g	65.64 g	61.37 g
kw. tł.nasycone	25.33 g	21.81 g	34.78 g	31.90 g	18.59 g
węglowodany	234.86 g	268.84 g	257.27 g	242.62 g	242.80 g
w tym cukry	11.46 g	13.21 g	13.73 g	11.96 g	10.44 g
błonnik	37.15 g	41.73 g	49.39 g	40.37 g	34.25 g
sód	1852.76 mg	2284.98 mg	1959.12 mg	2545.58 mg	2551.19 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 11.08.2026-20.08.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Niedziela 16.08.26	Poniedziałek 17.08.26	Wtorek 18.08.26	Środa 19.08.26	Czwartek 20.08.26
ŚNIADANIE	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlna 50g ^(1,3) papryka, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z zieleniną 100g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) pomidor, ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rzodkiewka ze szczypiorkiem 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek zielony, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) bitki wieprzowe 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Krem z groszku zielonego z grzankami ziołowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy 100g ^(1,3,4,5) ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki z ryżem brązowym w sosie pomidorowym 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ziemniaki z gzikiem 300g ⁽⁶⁾ fromage 40g ⁽⁶⁾ mix sałat z sosem vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 50 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z sosem tzatziki 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Warzywa duszone z mozzarellą 250g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) surówka z kolorowych papryk 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal białko tłuszcz ogółem kw. tł.nasycone węglowodany w tym cukry błonnik sód	2094 kcal 92.59 g 93.41 g 27.90 g 240.74 g 13.91 g 40.11 g 3712.09 mg	2078 kcal 102.49 g 78.92 g 35.87 g 259.07 g 15.68 g 42.91 g 2456.47 mg	1880 kcal 93.36 g 56.91 g 21.43 g 265.40 g 11.11 g 41.20 g 2112.31 mg	1984 kcal 113.73 g 69.71 g 25.82 g 245.88 g 15.10 g 41.52 g 2549.90 mg	2098 kcal 97.63 g 78.31 g 28.29 g 274.06 g 18.81 g 51.40 g 3304.99 mg

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