

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 20.09.2026-29.09.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Niedziela 20.09.26	Poniedziałek 21.09.26	Wtorek 22.09.26	Środa 23.09.26	Czwartek 24.09.26
ŚNIADANIE	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z kolorowych papryk 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) wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, pomidor 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek ze ogórkiem i koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzepa, roszonek 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,2,3,6) ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki z ryżem brązowym w sosie pomidorowym 200g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) kotlet drobiowo-jarzynowy 100g ^(1,3,4,5) makaron razowy z pieczarkami 150g ^(1,2) surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynką 130g ^(1,3,4) ziemniaki 150g surówka z porem 150g ^(6,7) kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, ogórek kiszony ^(1,2) pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ziemniaki z gzikiem 280g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Salatka śledziowa 150g ^(5,6,7,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Zapiekany ryż brązowy z jabłkami i jogurtem cynamonowym b/c 300g ^(2,6) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ pomidor 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2001 kcal	2194 kcal	2112 kcal	2262 kcal	1858 kcal
białko	105.01 g	117.07 g	98.69 g	102.95 g	96.63 g
tłuszcz ogółem	83.30 g	85.96 g	76.83 g	87.68 g	59.15 g
kw. tł.nasycone	29.1 g	24.82 g	22.16 g	38.57 g	27.59 g
węglowodany	232.33 g	255.30 g	277.62 g	285.40 g	256.14 g
w tym cukry	14.24 g	14.30 g	15.16 g	18.59 g	12.93 g
błonnik	35.4 g	41.55 g	44.26 g	43.00 g	43.72 g
sód	2452.3 mg	2556.06 mg	2881.28 mg	5014.97 mg	2505.33 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 20.09.2026-29.09.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Piątek 25.09.26	Sobota 26.09.26	Niedziela 27.09.26	Poniedziałek 28.09.26	Wtorek 29.09.26
ŚNIADANIE	Wędlina 50g ^(1,3) fromage 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⁾	Serek wiejski z zieleniną 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek waniliowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, pomidor 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Ser żółty 40g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z kolorowych papryk 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Krem warzywny z grochem i grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) miruna panierowana 100g ^(1,2,3,5,6,8) ziemniaki 150g kolorowa surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) bitki w sosie chrzanowym 160g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z kalafiora 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 300g ^(1,2,3,5,6) surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) klops w sosie pieczarkowym 160g ^(1,3,5,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Twarożek ziołowy z pieprzem 150g ^(1,3,5,6,7) jajko z ketchupem 60g ^(5,7) sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka gyros z kapustą pekińską 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	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3,4) serek topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ rzepa 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) rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1891 kcal	2001 kcal	1963 kcal	2101 kcal	2507 kcal
białko	93.08 g	101.62 g	105.69 g	124.45 g	106.76 g
tłuszcz ogółem	66.43 g	80.35 g	83.58 g	57.87 g	101.51 g
kw. tł.nasycone	28.60 g	22.10 g	27.35 g	23.51 g	31.70 g
węglowodany	250.21 g	236.92 g	212.69 g	294.80 g	313.27 g
w tym cukry	12.32 g	12.17 g	7.15 g	17.51 g	15.08 g
błonnik	40.17 g	37.78 g	32.74 g	50.50 g	45.08 g
sód	3270.29 mg	3121.97 mg	3959.72 mg	2418.58 mg	2633.56 mg

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