

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 21.08.2026-30.08.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Piątek 21.08.26	Sobota 22.08.26	Niedziela 23.08.26	Poniedziałek 24.08.26	Wtorek 25.08.26
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ pomidor ze szczypiorkiem 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka 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⁾ pomidor, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z ketchupem 60g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa szpinakowa 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba z pieca z sosem cytrynowym 160g ^(1,5,6) makaron pełnoziarnisty 150g ^(1,2) surówka z kapusty kiszonej i papryki 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa 400ml ^(1,2,3,4,6) duszony filet z kurczaka 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałata zielona z sosem vinegreitte 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska wieprzowa w sosie 160g ^(1,3,5,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z papryką, pieczarkami i ogórkiem kiszonym 250g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi i chrzanu 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka pieczony 100g ^(1,3) makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 180g ^(1,2,5) surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta z fasoli 60g 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	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, roszponka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z jajkiem, porem i grzybkami marynowanymi 150g ^(5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i wędliną 250g ^(1,3,4,5,6) serek wiejski 100g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1972 kcal	1735 kcal	2323 kcal	1936 kcal	2085 kcal
białko	98.78 g	91.82 g	98.15 g	95.02 g	110.35 g
tłuszcz ogółem	69.39 g	70.28 g	116.45 g	67.18 g	66.51 g
kw. tł.nasycone	29.90 g	26.13 g	33.70 g	24.48 g	24.06 g
węglowodany	253.61 g	201.16 g	234.61 g	257.36 g	280.87 g
w tym cukry	10.45 g	8.94 g	8.61 g	14.92 g	18.56 g
 błonnik	36.76 g	34.23 g	31.43 g	40.80 g	47.50 g
sód	4856.09 mg	2303.87 mg	1769.35 mg	2602.06 mg	3453.94 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 21.08.2026-30.08.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Środa 26.08.26	Czwartek 27.08.26	Piątek 28.08.26	Sobota 29.08.26	Niedziela 30.08.26
ŚNIADANIE	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek z ziołami i pieprzem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3,7) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy smażony 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g cukinia z pomidorami 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) miruna panierowana 100g ^(1,5,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) bitki wieprzowe w sosie 160g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z kalafiora 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) pulpet drobiowy w sosie pieczarkowym 160g ^(1,3) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Jajko z dipem czosnkowym z pietruszką 100g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,35) ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ryż brązowy z jabłkami i sosem jogurtowo-cynamonowym 250g ^(2,6) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Puszek z sera z czosnkiem 60g ⁽⁶⁾ serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona z pomidorem i vinegreitte 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z chrzanem 60g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka gyros 150g ^(1,3,5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1917 kcal	2156 kcal	2028 kcal	2019 kcal	1881 kcal
białko	100.47 g	100.85 g	98.73 g	98.61 g	97.53 g
tłuszcz ogółem	73.27 g	76.72 g	68.55 g	67.70 g	73.79 g
kw. tł.nasycone	26.34 g	26.87 g	26.34 g	19.88 g	21.17 g
węglowodany	232.30 g	288.53 g	272.30 g	271.46 g	223.58 g
w tym cukry	10.27 g	15.26 g	18.49 g	10.28 g	9.62 g
błonnik	38.56 g	49.07 g	45.10 g	41.59 g	34.51 g
sód	2606.36 mg	4171.54 mg	3006.39 mg	1911.53 mg	2007.05 mg

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