

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.07.2026-31.07.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Środa 22.07.26	Czwartek 23.07.26	Piątek 24.07.26	Sobota 25.07.26	Niedziela 26.07.26
ŚNIADANIE	Twarożek z rzodkiewką i pietruszką 60g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów i szczypiorku 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Fromage 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, papryka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	Twarożek z jogurtem 60g ⁽⁶⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta z groszku zielonego 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,3,4,5) filet z kurczaka panierowany 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z grzankami czosnkowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba z pieca w sosie cytrynowym 200g ^(1,3,6) makaron pełnoziarnisty 150g ^(1,2) surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	kapuśniak 400ml ^(1,2,3,4) klops drobiowy 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g sałatka z kalafiora 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,3,4) bitki wieprzowe w sosie własnym 160g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z czerwonej kapusty 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Warzywa duszone z mozzarellą 250g ⁽⁶⁾ Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z dipem tzatziki 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałatka kolorowa z vinegreitte 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z tuńczykiem i fasolą 150g ^(5,6,7,8) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1877 kcal	2195 kcal	2013 kcal	1937 kcal	2269 kcal
białko	94.31 g	88.36 g	109.63 g	97.93 g	111.32 g
tłuszcz ogółem	61.65 g	103.92 g	68.51 g	73.87 g	102.58 g
kw. tł.nasycone	22.47 g	30.47 g	26.63 g	30.00 g	32.80 g
węglowodany	256.68 g	246.37 g	255.01 g	239.87 g	242.75 g
w tym cukry	14.89 g	10.88 g	16.46 g	10.59 g	10.83 g
błonnik	42.91 g	42.25 g	42.21 g	39.71 g	35.67 g
sód	1837.61 mg	3719.57 mg	2950.11 mg	3107.40 mg	2579.91 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.07.2026-31.07.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Poniedziałek 27.07.26	Wtorek 28.07.26	Środa 29.07.26	Czwartek 30.07.26	Piątek 31.07.26
ŚNIADANIE	Twarożek z pietruszką i pieprzem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzodkiewki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rzepa, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek czosnkowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Twaróg 50g ⁽⁶⁾ serek topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) gołąbki z ryżem brązowym i sosem pomidorowym 200g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g bukiet warzyw 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4) wątróbka duszona z jabłkiem 130g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszanej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w pomidorach 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z kurczaka z pieczarkami i papryką 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z kalafiora 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grochem i grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) fromage 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ surówka z pomidora i ogórka zielonego 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Salatka brokułowa 150g ^(5,6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ryż brązowy z jabłkami i jogurtem cynamonowym bez cukru 250g ^(2,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z dipem koperkowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2147 kcal	2064 kcal	2106 kcal	2171 kcal	1955 kcal
białko	108.64 g	106.01 g	113.74 g	86.52 g	104.44 g
tłuszcz ogółem	74.09 g	77.79 g	71.55 g	82.19 g	63.43 g
kw. t.nasycone	30.72 g	25.31 g	33.00 g	22.73 g	23.99 g
węglowodany	287.11 g	254.63 g	280.04 g	290.75 g	263.20 g
w tym cukry	13.05 g	15.42 g	12.48 g	11.21 g	21.40 g
 błonnik	50.11 g	41.24 g	52.47 g	41.81 g	45.80 g
sód	3322.43 mg	2939.06 mg	3450.62 mg	1623.17 mg	3314.63 mg

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