

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 30.09.2026-09.10.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Środa 30.09.26	Czwartek 1.10.26	Piątek 2.10.26	Sobota 3.10.26	Niedziela 4.10.26
ŚNIADANIE	Pasta rybną 60g ^(6,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor, rzępa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek z rzodkiewką 60g ^(4,6) wędlna 50g ^(1,3) ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ ser Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i cebulki 10g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Serek wiejski ze szczypiorkiem 100g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z rzodkiewki i pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Krem z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z cebulką 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz drobiowy z warzywami i fasolą 200g ^(1,3,4,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ziemniaki 150g surówka z kiszonej kapusty 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g fasolka szparagowa z pomidorami 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) panierowany filet z kurczaka 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g brokuły z sosem musztardowym ^(6,7) kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Salatka kalafiorowa ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajka sadzone 100g ⁽⁵⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałata zielona z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) papryka, ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Salatka jarzynowa ^(4,5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzępy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1894 kcal	2241 kcal	1833 kcal	2125 kcal	2073 kcal
białko	92.08 g	116.10 g	94.28 g	112.46 g	113.82 g
tłuszcz ogółem	71.65 g	91.64 g	68.27 g	67.73 g	84.28 g
kw. tł.nasycone	30.61 g	26.75 g	22.76 g	23.23 g	22.90 g
węglowodany	239.86 g	259.58 g	228.12 g	293.92 g	230.70 g
w tym cukry	11.29 g	13.58 g	13.52 g	15.36 g	7.81 g
błonnik	39.17 g	46.09 g	40.65 g	54.74 g	31.56 g
sód	2662.68 mg	2685.31 mg	2979.46 mg	3391.21 mg	1995.57 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 30.09.2026-09.10.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Poniedziałek 5.10.26	Wtorek 6.10.26	Środa 7.10.26	Czwartek 8.10.26	Piątek 9.10.26
ŚNIADANIE	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jako z sosem czosnkowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) pomidor, ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta z fasoli 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzepa, rozponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z ketchupem 60g ^(5,7) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ ser topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,5) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ sałatka z groszkiem zielonym 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pulpet z sosie koperkowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,3,4,5,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z grochem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab pieczony 110g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem pieczarkowy z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) burger rybny 100g ^(1,2,5,6,8) ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Makaron razowy z kapustą i pieczarkami 250g ^(1,2,5) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka a la grecka z fetą 150g ^(6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek paprykowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzodkiewki i pietruszki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ryż brązowy z owocami i jogurtem ^(1,2,6) wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2059 kcal	2116 kcal	1960 kcal	2053 kcal	1978 kcal
białko	89.31 g	97.62 g	93.11 g	90.20 g	117.38 g
tłuszcz ogółem	61.81 g	88.44 g	74.56 g	77.10 g	64.31 g
kw. tł.nasycone	23.30 g	38.40 g	21.38 g	31.08 g	25.17 g
węglowodany	309.13 g	250.71 g	248.94 g	270.87 g	255.40 g
w tym cukry	12.68 g	14.00 g	12.07 g	13.34 g	22.24 g
 błonnik	59.54 g	40.54 g	43.71 g	43.57 g	48.51 g
sód	3132.12 mg	4700.02 mg	2420.70 mg	2321.33 mg	4641.73 mg

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