

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 31.08.2026-9.09.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Poniedziałek 31.08.26	Wtorek 1.09.26	Środa 2.09.26	Czwartek 3.09.26	Piątek 4.09.26
ŚNIADANIE	Twarożek z jogurtem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzodkiewki i ogórka zielonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾	Jajko z dipem tzatiki 100g ^(5,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ papryka, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) twarożek z rzodkiewką i pietruszką 60g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ⁽⁶⁾	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ pomidor z pietruszką 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) fromage 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,3,4,5,6) filet z kurczaka z jarzynką 130g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,3,4,5,6) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) makaron razowy w sosie pomidorowym z kurczakiem 350g ^(1,2,3,5) kolorowa surówka z kapusty białej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ surówka z porem 150g ^(5,6,7) kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Leczo z kurczakiem 250g ^(2,3,4) ser topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta rybna 60g ^(6,8) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Sałatka grecka z fetą 150g ^(1,3,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Warzywa duszone z mozzarellą 200g ⁽⁶⁾ serek Haga 36g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6) twaróg 60g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2139 kcal	1748 kcal	1903 kcal	2265 kcal	1954 kcal
białko	110.63 g	104.19 g	97.89 g	117.30 g	97.23 g
tłuszcz ogółem	80.20 g	60.38 g	69.97 g	82.15 g	67.76 g
kw. tł.nasycone	25.72 g	22.06 g	31.15 g	26.76 g	32.82 g
węglowodany	268.79 g	215.82 g	235.24 g	286.67 g	261.03 g
w tym cukry	12.02 g	10.71 g	9.99 g	15.47 g	15.58 g
błonnik	48.55 g	38.31 g	37.66 g	52.55 g	46.17 g
sód	1993.55 mg	3217.34 mg	3161.59 mg	3415.17 mg	2976.64 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 31.08.2026-9.09.2026 – DIETA CUKRZYCOWA					
	Sobota 5.09.26	Niedziela 6.09.26	Poniedziałek 7.09.26	Wtorek 8.09.26	Środa 9.09.26
ŚNIADANIE	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rzepa, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾	Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Indyk w galarecie 60g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ pomidor, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Kapuśniak 400ml ^(1,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) sznycel z kurczaka 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki z ryżem brązowym i sosem pomidorowym 200g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem kiszonym 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka żydowska 150g ^(5,6,7) kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka z ziemniakami, mozzarellą, ogórkiem kiszonym i cebulką 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z kolorowych papryk 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Makaron pełnoziarnisty kapustą i pieczarkami 250g ^(1,2,3,5) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z kalafiozem 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2056 kcal	2425 kcal	1994 kcal	2075 kcal	1991 kcal
białko	107.53 g	111.39 g	92.00 g	109.38 g	106.31 g
tłuszcz ogółem	72.73 g	99.75 g	69.15 g	71.83 g	73.92 g
kw. tł.nasycone	25.12 g	36.88 g	26.20 g	28.98 g	21.19 g
węglowodany	264.56 g	290.51 g	269.06 g	269.70 g	247.06 g
w tym cukry	11.68 g	11.06 g	13.57 g	12.88 g	19.08 g
błonnik	42.51 g	40.70 g	45.14 g	43.59 g	47.45 g
sód	3146.48 mg	2809.75 mg	2128.00 mg	3025.49 mg	2429.08 mg

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