

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 2.02.2026-11.02.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Poniedziałek 2.02.26	Wtorek 3.02.26	Środa 4.02.26	Czwartek 5.02.26	Piątek 6.02.26
ŚNIADANIE	Twarożek ze szczypiorkiem 60g wędlina 50g papryka czerwona i rzepa biała 80g pieczywo graham 120g masło 10g kawa z mlekiem bez cukru 250ml	Kurczak w galarecie 60g ser mozzarella 40g sałatka z pomidorów 100g pieczywo graham 120g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g	Pasta rybno-twarogowa 60g ser fromage 50g ogórek zielony i papryka 80g pieczywo graham 120g masło 10g kawa z mlekiem bez cukru 250 ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g wędlina 50g pomidor 50g pieczywo graham 120g masło 10g herbata bez cukru 250ml kefir 150g	ser żółty 40g wędlina 50g ogórek kiszony i rukola 60g pieczywo graham 120g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 400gml kotlet drobiowo-warzywny 100g ziemniaki 200g kolorowa surówka z kapusty białej 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml schab duszony z cebulką fasolka szparagowa w sosie pomidorowym kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml pulpet drobiowy w sosie 150g makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 200g surówka z warzyw mieszanych 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml filet z kurczaka w sosie 150g ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej, marchwi i kukurydzy 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z zielonego groszku z grzankami 400ml miruna z pieca 100g ryż brązowy na sypko 150g warzywa duszone 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Jajka sadzone 2 szt (100g) ser żółty wędzony 40g sałatka z ogórka kiszzonego, cebulki i marchewki 100g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko w sosie tzatziki 100g wędlina 50g rzodkiewka i sałata zielona 60g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g wędlina 50g roszponka 10g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasztet pieczony 60g serek Haga 40g surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Zapiekanek z makaronu pełnoziarnistego z jabłkami bez cukru 200g sos cytrynowy 50g twaróg 50g sałata zielona z sosem vinegreitte 80g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 2.02.2026-11.02.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Sobota 7.02.26	Niedziela 8.02.26	Poniedziałek 9.02.26	Wtorek 10.02.26	Środa 11.02.26
ŚNIADANIE	Pasta warzywno-mięsna 60g ser topiony w plastrach 40g roszponka 10g pieczywo graham 120g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Parówki z szynki 100g serek kanapkowy 50g surówka z rzodkiewki i ogórka zielonego 80g pieczywo graham 120g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek paprykowy 60g wędlna 50g pomidor i rukola 60g pieczywo graham 120g masło 10g kawa z mlekiem bez cukru 250ml	Jajko z sosem 1000 wysp 100g indyk w galarecie 60g roszponka 10g pieczywo graham 120g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g wędlna 50g sałata zielona 10g pieczywo graham 120g masło 10g kawa z mlekiem bez cukru 250ml
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 400ml udzik pieczony 200g ziemniaki 200g surówka z marchwi i chrzanu 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml pieczeń rzymska 100g kasza jęczmienna 150g sałatka z kalafiora 100g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml potrawka z kurczaka 200g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z grzankami 400ml schab pieczony 100g ziemniaki 200g surówka z marchwi i selera 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml klops drobiowo-wieprzowy z sosem 150g makaron pełnoziarnisty 150g sałatka z czerwonej kapusty 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Galaretką wieprzowa z cebulką 100g serek wiejski 60g pomidor 50g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z porem, jajkiem i pieczarkami marynowanymi 150g wędlna 50g ogórek kiszony 50g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Makaron razowy z kapustą kiszoną i pieczarkami 250g mozzarella 40g sałata zielona 10g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ser żółty wędzony 40g wędlna 50g surówka z rzepy, papryki i ogórka 100g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z ziemniaków, mozzarelli, ogórka kiszonego i cebulki 150g wędlna 50g pomidor 50g pieczywo graham 100g masło 10g herbata ekspresowa bez cukru 250ml