

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.02.2026-3.03.2026 – DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Niedziela 22.02.26</b>	<b>Poniedziałek 23.02.26</b>	<b>Wtorek 24.02.26</b>	<b>Środa 25.02.26</b>	<b>Czwartek 26.02.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Jajecznica 100g <sup>(45)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony, rukola 60g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, roszponka 60g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> kawa z mlekiem bez cukru 250 ml <sup>(1,2,6)</sup>	Jajko z dipem rzodkiewkowym <sup>(5,6,7)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona 10g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, ogórek kiszony 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> kawa z mlekiem bez cukru 250 ml <sup>(1,2,6)</sup>	Twarożek z papryką i szczypiorkiem 60g <sup>(6)</sup> wędlna 50g ogórek zielony, rukola 60g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pulpet drobiowy w sosie koperkowo-cytrynowym 150g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 100g <sup>(4)</sup> kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Zupa z brokułów z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> schab duszony z cebulką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony ze szpinakiem 130g <sup>(1,2,3,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z pory i marchwi 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką 200g <sup>(1,3,4,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> sałatka z kapusty kiszzonej gotowanej 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gołąbek z ryżem brązowym bez zawijania, w sosie pomidorowym 200g <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> surówka z selera i jabłka 100g <sup>(4)</sup> kompot bez cukru 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty wędzony <sup>(6)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona z pomidorem i sosem vinegreitte <sup>(7)</sup> pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Leczo z kurczakiem 250g <sup>(1,3,6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 50g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Twarożek z jogurtem <sup>(6)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka jarzynowa 150g <sup>(4,5,6,7)</sup> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> rzodkiewka 50g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasztet pieczony 60g <sup>(1,2,3,5)</sup> jajko w sosie 1000 wysp 1sz - 100g <sup>(1,5,6,7)</sup> sałata zielona z sosem vinegreitte 100g <sup>(7)</sup> pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2049kcal	2062kcal	2076 kcal	2102 kcal	1870kcal
<b>białko</b>	103,79g	106,18g	132,77g	85,99g	85,71g
<b>tłuszcz ogółem</b>	86,13g	75,11g	67,06g	71,06g	71,06g
<b>kw. tł.nasycone</b>	26,4g	25,96g	23,47g	25,01g	25,01g
<b>węglowodany</b>	231,44g	264,29g	253,41g	282,6g	239,84g
<b>w tym cukry</b>	15,43g	14,05g	13,3g	13,26g	12,35g
<b> błonnik</b>	34,37g	41,78g	39,81g	46,2g	40,06g
<b>sód</b>	2541.93 mg	2789.94 mg	3663.14 mg	2666.13 mg	2507.70 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.02.2026-3.03.2026 – DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Piątek 27.02.26</b>	<b>Sobota 28.02.26</b>	<b>Niedziela 1.03.26</b>	<b>Poniedziałek 2.03.26</b>	<b>Wtorek 3.03.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	ser żółty 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Pasta z makreli 60g <sup>(6,7,8)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, papryka 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Parówki z szynki 100g <sup>(1,3)</sup> ser topiony w plastrach 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek z rzodkiewką <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> kawa z mlekiem bez cukru 250ml <sup>(1,2,6)</sup>	Jajko z sosem tzatziki 1 szt - 100g <sup>(5,6,7)</sup> kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> pomidor, rukola 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> jajka w sosie pieczarkowym 2 szt - 200g <sup>(1,2,5,6)</sup> ziemniaki 150g bukiet warzyw 150g <sup>(4)</sup> kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pieczeń rzymska 100g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> makaron 150g <sup>(1,2)</sup> mizeria z jogurtem 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> bitki wieprzowe 100g <sup>(1,2,3,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 100g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> pulpet w sosie 150g <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(7)</sup> kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> potrawka z kurczaka 200g <sup>(1,3,4,6)</sup> ryż brązowy 150g <sup>(2)</sup> surówka z marchwi i jabłka 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Warzywa duszone z mozzarellą 250g <sup>(4)</sup> serek kanapkowy 50g (60g) pieczywo graham 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Galaretka wieprzowa z cebulką <sup>(3)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> surówka z ogórków kiszonych i marchwi 80g <sup>(7)</sup> pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z kalafiora 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 10g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Krokiety z kapustą i pieczarkami 170g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 80g pieczywo graham 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z sera wiejskiego i warzyw 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> papryka 80g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1906kcal	2225kcal	2092kcal	2010cal	2126kcal
<b>białko</b>	94,83g	122,68g	97,87g	104,89g	100,71g
<b>tłuszcz ogółem</b>	77,28g	82,62g	98,53g	69,82g	69,28g
<b>kw. tł.nasycone</b>	33,47g	29,91g	25,73g	29,73g	29,65g
<b>węglowodany</b>	227,54g	262,7g	217,3g	255,8g	299,39g
<b>w tym cukry</b>	40,02g	9,47g	7,37g	9,89	13,33g
<b> błonnik</b>	13,74g	42,71g	29,41g	37,69g	49,24g
<b>sód</b>	3149.75 mg	4589.35 mg	1860.39 mg	3102.50 mg	2767.67 mg

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