

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.04.2026-22.04.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Poniedziałek 13.04.26	Wtorek 14.04.26	Środa 15.04.26	Czwartek 16.04.26	Piątek 17.04.26
ŚNIADANIE	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, rozszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ papryka, ogórek kiszony 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 ogórkiem 60g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, rukola 60g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ⁽⁶⁾	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) fromage 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka ze szczypiorkiem 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) makaron razowy ze szpinakiem 180g ^(1,2,5,6) surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z grzankami 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 kalafiorowa 400ml ^(1,3,4,6) pieczeń rzymska drobiowa z sosem koperkowo-cytrynowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g sałatka z groszkiem zielonym 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem ogórkowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa z sosem pomidorowym 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet rybny mielony 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g sałatka z warzyw mieszanych 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Ryż brązowy z kurczakiem i warzywami 300g ^(2,3,4) serek żółty 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Sałatka z kapustą pekińską 150g ^(1,3,5,6,7) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g ^(1,3) jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ pomidor, ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Jajka sadzone 100g ⁽⁵⁾ 2 sztuki twaróg 60g ⁽⁶⁾ mix sałat z pomidorem i sosem vinegreitte 100g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml
zawartość kcal	2099 kcal	2151 kcal	1981 kcal	2073 kcal	2138 kcal
białko	115.64 g	89.28 g	102.30 g	130.04 g	94.75 g
tłuszcz ogółem	68.92 g	98.20 g	74.56 g	75.44 g	93.05 g
kw. tł.nasycone	26.04 g	35.39 g	25.85 g	28.28 g	33.35 g
węglowodany	270.06 g	246.83 g	245.85 g	243.10 g	249.40 g
w tym cukry	11.39 g	13.11 g	13.36 g	9.96 g	12.73 g
 błonnik	43.15 g	38.83 g	45.76 g	45.45 g	39.42 g
sód	1950.38 mg	2257.88 mg	4670.91 mg	3667.32 mg	2087.94 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.04.2026-22.04.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Sobota 18.04.26	Niedziela 19.04.26	Poniedziałek 20.04.26	Wtorek 21.04.26	Środa 22.04.26
ŚNIADANIE	Serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4,6) pomidor, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	parówki z szynki 100g ^(1,3,7) twaróg 50g ⁽⁶⁾ papryka, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	jajko gotowane z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾	Twarożek waniliowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) indyk w galarecie 60g ^(1,3) pomidor, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń wieprzowa 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet smażony drobiowo-jarzynowy 100g ^(1,3,4,5) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) gulasz drobiowy z pieczarkami i ogórkiem 200g ^(1,3,6) makaron 150g ^(1,2) kolorowa surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z porem 130g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka z porem, jajkiem igrzybkami marynowanymi 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Makaron razowy z kurczakiem, kapustą i pieczarkami 250g ^(1,2,3,5) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 10g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta rybna 60g ^(6,7,8) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, roszponka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2157 kcal	2023 kcal	1929 kcal	1944 kcal	1877 kcal
białko	92.21 g	105.85 g	93.05 g	108.06 g	84.44 g
tłuszcz ogółem	85.72 g	86.83 g	71.47 g	63.28 g	72.78 g
kw. tł.nasycone	24.60 g	26.37 g	31.76 g	24.45 g	22.59 g
węglowodany	274.10 g	221.89 g	245.02 g	253.62 g	240.52 g
w tym cukry	14.34 g	10.99 g	11.87 g	13.64 g	12.79 g
 błonnik	42.52 g	33.31 g	36.52 g	41.29 g	40.27 g
sód	2050.13 mg	2523.00 mg	1750.83 mg	2187.10 mg	2382.03 mg

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