

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 02.06.2026-11.06.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Wtorek 2.06.26	Środa 3.06.26	Czwartek 4.06.26	Piątek 5.06.26	Sobota 6.06.26
ŚNIADANIE	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, rozszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek tzatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Mozzarella 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 250ml	jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez zawijania ryżem brązowym w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) wątróbka duszona z jabłkiem 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony w sosie pieczarkowym 160g ^(1,3,6) makaron pełnoziarnisty 150g ^(1,2) bukiet warzyw gotowanych 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny panierowany smażyony 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml ^(1,3,4,6) gulasz drobiowy 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasztet pieczony 60g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona z sosem vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z ziemniaków, mozzarelli, ogórka i cebulki 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,2) rozszponka 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa b/c 250ml	Ryz brązowy zapiekany z jabłkami i jogurtem cynamonowym b/c 300g ^(2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa b/c 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2234 kcal	2015 kcal	1860 kcal	1843 kcal	2061 kcal
białko	108.65 g	116.55 g	104.78 g	82.23 g	101.35 g
tłuszcz ogółem	75.04 g	66.00 g	60.71 g	57.05 g	86.64 g
kw. tł.nasycone	25.51 g	26.18 g	27.20 g	18.95 g	22.49 g
węglowodany	299.39 g	259.24 g	239.79 g	269.36 g	239.38 g
w tym cukry	19.53 g	15.56 g	10.63 g	19.91 g	24.80 g
 błonnik	42.09 g	44.05 g	37.88 g	42.36 g	40.40 g
sód	2697.64 mg	3503.96 mg	2781.05 mg	2449.47 mg	1801.68 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 02.06.2026-11.06.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Niedziela 7.06.26	Poniedziałek 8.06.26	Wtorek 9.06.26	Środa 10.06.26	Czwartek 11.06.26
ŚNIADANIE	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3) serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ pomidor, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor z natką pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony ze szczypiorkiem 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z chrzanem 60g ^(5,6) pasztet pieczony 60g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) bitki wieprzowe w sosie 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) makaron razowy z sosem bolognese 300g ^(1,2,3,4,5) surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa 400ml ^(1,2,3,4,6) kurczak duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) potrawka z kurczaka z fasolą i warzywami 200g ^(1,3,4,6) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ sałata zielona z vinegreitte 100g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Kapuśniak z ziemniakami 400ml ^(1,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g mix sałat z vinregreitte 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Risotto z ryżem brązowym, kurczakiem i warzywami 300g ^(1,2,3,4) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 50 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, rosłonka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka brokułowa ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2123 kcal	2074 kcal	1824 kcal	2048 kcal	1980 kcal
białko	130.86 g	106.57 g	97.85 g	111.27 g	116.76 g
tłuszcz ogółem	70.21 g	70.39 g	62.25 g	60.94 g	68.67 g
kw. tł.nasycone	20.88 g	24.34 g	26.28 g	21.81 g	22.71 g
węglowodany	260.48 g	269.52 g	238.35 g	283.38 g	246.29 g
w tym cukry	10.26 g	10.60 g	11.88 g	19.82 g	13.17 g
błonnik	39.99 g	40.22 g	43.49 g	45.06 g	44.72 g
sód	3019.06 mg	2406.94 mg	2646.54 mg	3030.50 mg	2938.85 mg

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