

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.04.2026-02.05.2026 – DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Czwartek 23.04.26</b>	<b>Piątek 24.04.26</b>	<b>Sobota 25.04.26</b>	<b>Niedziela 26.04.26</b>	<b>Poniedziałek 27.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z ziołami 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Ser żółty 50g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Jajko z sosem tzatziki 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzepa, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Kiełbaska na ciepło 100g <sup>(1,3)</sup> serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> pomidor, rukola 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Serek topiony w plastrze 36g <sup>(6)</sup> kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml <sup>(1,6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> kurczak duszony z jarzynką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pieczarkowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> ryba po grecku 150g <sup>(4,8)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,3)</sup> mix sałat z vinegreitte 100g <sup>(7)</sup> kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grochem i grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> udziki pieczone 200g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> bitki wieprzowe w sosie 160g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g <sup>(6)</sup> kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> makaron razowy z sosem bolognese 300g <sup>(1,2,3,4,5)</sup> surówka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(7)</sup> kompot bez cukru 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Ser fromage 40g <sup>(6)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> surówka z ogórka kiszonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ryż brązowy na mleku z owocami 250g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> papryka, roszponka 80g pieczywo graham 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> pasta warzywna 60g <sup>(4)</sup> surówka z rzodkiewki i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z ryżem brązowym i tuńczykiem 150g <sup>(2,5,6,7)</sup> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 60g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ziemniaki z gzikiem 300g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony, roszponka 80g pieczywo graham 50 <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2013 kcal	2020 kcal	1968 kcal	2123 kcal	2074 kcal
<b>białko</b>	105.49 g	94.13 g	105.76 g	130.86 g	106.57 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	81.98 g	73.16 g	78.61 g	70.21 g	70.39 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	33.66 g	26.03 g	24.68 g	20.88 g	24.34 g
<b>węglowodany</b>	232.26 g	267.34 g	227.95 g	260.48 g	269.52 g
<b>w tym cukry</b>	10.55 g	15.55 g	10.72 g	10.26 g	10.60 g
<b>błonnik</b>	40.02 g	43.97 g	40.55 g	39.99 g	40.22 g
<b>sód</b>	5884.75 mg	1869.06 mg	2637.76 mg	3019.06 mg	2406.94 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.04.2026-02.05.2026 – DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Wtorek 28.04.26</b>	<b>Środa 29.04.26</b>	<b>Czwartek 30.04.26</b>	<b>Piątek 01.05.26</b>	<b>Sobota 02.05.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor z natką pietruszki 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Twarożek z papryką 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony ze szczypiorkiem 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml <sup>(1,6)</sup>	Jajko z chrzanem 60g <sup>(5,6)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> papryka, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Puszek z sera z czosnkiem 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z rzodkiewki i zieleniny 80g pieczywo graham 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml
<b>OBIAD</b>	Barszcz brokułowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kurczak duszony z cebulką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> potrawka z kurczaka z fasolą i warzywami 200g <sup>(1,3,4,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka żydowska 150g <sup>(7)</sup> kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Kapuśniak z ziemniakami 400ml <sup>(1,3,4)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchwi i selera 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> filet rybny panierowany 100g <sup>(1,2,5,6,8)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> pulpet drobiowy w sosie pieczarkowym 160g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony, roszonek 80g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka jarzynowa 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajka sadzone 100g <sup>(5)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona z ogórkiem i vinegreitte 100g pieczywo graham 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka capresse 150g <sup>(6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszonek 20g pieczywo graham 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa bez cukru 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1824 kcal	2048 kcal	1980 kcal	2376 kcal	1908 kcal
<b>białko</b>	97.85 g	111.27 g	116.76 g	96.44 g	103.41 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	62.25 g	60.94 g	68.67 g	101.82 g	72.28 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	26.28 g	21.81 g	22.71 g	32.23 g	28.90 g
<b>węglowodany</b>	238.35 g	283.38 g	246.29 g	291.61 g	231.13 g
<b>w tym cukry</b>	11.88 g	19.82 g	13.17 g	13.62 g	16.26 g
<b>błonnik</b>	43.49 g	45.06 g	44.72 g	46.59 g	39.79 g
<b>sód</b>	2646.54 mg	3030.50 mg	2938.85 mg	2463.77 mg	3596.60 mg

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