

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 3.05.2026-12.05.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Niedziela 3.05.26	Poniedziałek 4.05.26	Wtorek 5.05.26	Środa 6.05.26	Czwartek 7.05.26
ŚNIADANIE	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzepa, papryka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek tztatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i ogórka zielonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Pasta twarogkowo-jajeczna z zieleciną 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) sztuka mięsa w sosie chrzanowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa krem z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki z ryżem brązowym bez zawijania w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) gulasz z kurczakiem, pieczarkami i ogórkiem kiszonym 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) kolorowa surówka z kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynką 130g ^(1,3) makaron pełnoziarnisty 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka panierowany 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g mix sałat z sosem vinegreitte 100g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta z tuńczykiem 60g ^(6,8) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ surówka z ogórka kiszonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) ser topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzodkiewki i pietruszki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z ziemniaków, mozzarelli, ogórka i cebuli 150g ^(5,6,7) Wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ Wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 3.05.2026-12.05.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Piątek 8.05.26	Sobota 9.05.26	Niedziela 10.05.26	Poniedziałek 11.05.26	Wtorek 12.05.26
ŚNIADANIE	Wędlina 50g ^(1,3) pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ rzodkiewka, sałata 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Parówki z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, papryka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Ser żółty 40g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z ryby i warzyw 250g ⁽⁸⁾ ryż brązowy 150g ⁽²⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4) klops drobiowy 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5) pieczeń wieprzowa 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,2,3,4,6) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w pomidorach 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Makaron razowy z twarogiem i owocami b/c 250g ^(1,2,5,6) fromage 40g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka kalafiorowa 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rukola 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 250g ^(1,2,3,5,6) serek topiony 40g ⁽⁶⁾ rzepa 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka jajeczna 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka 60g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml

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