

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.05.2026-22.05.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Środa 13.05.26	Czwartek 14.05.26	Piątek 15.05.26	Sobota 16.05.26	Niedziela 17.05.26
ŚNIADANIE	Twarożek z jogurtem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) roszponka, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Jajko z sosem tzatziki 100g ^(5,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3,7) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml
OBIAD	Zupa z brokułów 400ml ^(1,2,3,4,6) udko pieczone 200g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa krem z warzyw i grochu 400ml ^(1,2,3,4,5,6) burger rybny 100g ^(1,2,5,6,7) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) bitki wieprzowe w sosie 160g ^(1,3) makaron pełnoziarnisty 150g ^(1,2,5) sałatka z kalafiora 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grycikowa 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4) fromage 40g ⁽⁶⁾ ogórek zielony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Ryz brązowy zapiekany z jabłkami i sosem cynamonowym bez cukru 300g ^(2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ rzodkiewka 60g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z chrzanem 60g ⁽⁵⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3) sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) Wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo graham 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1884 kcal	2130 kcal	1925 kcal	2019 kcal	1881 kcal
białko	100.39 g	102.29 g	95.57 g	98.61 g	97.53 g
tłuszcz ogółem	74.50 g	91.04 g	58.78 g	67.70 g	73.79 g
kw. tł.nasycone	32.99 g	33.70 g	17.62 g	19.88 g	21.17 g
węglowodany	221.56 g	243.90 g	276.89 g	271.46 g	223.58 g
w tym cukry	14.11 g	12.00 g	14.85 g	10.28 g	9.62 g
błonnik	39.11 g	40.82 g	47.43 g	41.59 g	34.51 g
sód	1986.22 mg	4349.72 mg	2995.15 mg	1911.53 mg	2007.05 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.05.2026-22.05.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Poniedziałek 18.05.26	Wtorek 19.05.26	Środa 20.05.26	Czwartek 21.05.26	Piątek 22.05.26
ŚNIADANIE	Jajko z ketchupem 60g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek z ziołami i pieprzem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z papryką, pieczarkami i ogórkiem kiszonym 250g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z marchwi i chrzanu 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy smażony 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g cukinia z pomidorami 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszanej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka pieczony 100g ^(1,3) makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 180g ^(1,2,5) surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z grochem 400ml ^(1,2,3,4,6) jajka w sosie pomidorowym 160g ^(1,5,6) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i wędliną 250g ^(1,3,4,5,6) serek wiejski 100g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta rybna 60g ^(6,8) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszonego 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,35) ogórek zielony, roszonek 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	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	Ryż brązowy z kurczakiem i pieczarkami 250g ^(1,2,3,5,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1936 kcal	2156 kcal	1917 kcal	2085 kcal	2028 kcal
białko	95.02 g	100.85 g	100.47 g	110.35 g	98.73 g
 tłuszcz ogółem	67.18 g	76.72 g	73.27 g	66.51 g	68.55 g
kw. tł.nasycone	24.48 g	26.87 g	26.34 g	24.06 g	26.34 g
węglowodany	257.36 g	288.53 g	232.30 g	280.87 g	272.30 g
w tym cukry	14.92 g	15.26 g	10.27 g	18.56 g	18.49 g
 błonnik	40.80 g	49.07 g	38.56 g	47.50 g	45.10 g
 sól	2602.06 mg	4171.54 mg	2606.36 mg	3453.94 mg	3006.39 mg

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