

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 14.03.2026-23.03.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Sobota 14.03.26	Niedziela 15.03.26	Poniedziałek 16.03.26	Wtorek 17.03.26	Środa 18.03.26
ŚNIADANIE	Pasta rybna 60g ^(5,6,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, papryka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ pomidor, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Twarożek paprykowy 60g ⁽⁶⁾ Wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ^(1,6)	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) pasztet pieczony 50g ^(1,3,5) pomidor, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) twarożek z rzodkiewką i pietruszką 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) wątróbka drobiowa 150g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 100g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) sztuka mięsa w sosie chrzanowym 150g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 100g kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa ogórkowa 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet cordon bleu 100g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁴⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 250g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) fasolka szparagowa z wody 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka z kapusty pekińskiej 150g ^(3, 5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 10g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Makaron razowy z kapustą, pieczarkami i kurczakiem 250g ^(1,2,3,5) ser topiony w plasterku 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 10g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka porowa z jajkiem i grzybkami marynowanymi 150g ^(1,5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta z tuńczykiem 60g ^(6,7,8) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2259 kcal	2073 kcal	2051 kcal	2142 kcal	1954 kcal
białko	130.44 g	108.47 g	112.58 g	96.91 g	98.34 g
tłuszcz ogółem	91.17 g	87.51 g	66.91 g	87.38 g	75.56 g
kw. t.nasycone	30.97 g	29.30 g	27.94 g	26.75 g	24.68 g
węglowodany	253.14 g	231.55 g	266.46 g	264.92 g	238.17 g
w tym cukry	16.89 g	10.77 g	10.68 g	11.53 g	11.06 g
 błonnik	48.28 g	35.95 g	39.34 g	50.06 g	38.26 g
sód	4641.98 mg	3844.05 mg	3180.09 mg	2213.90 mg	1876.11 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 14.03.2026-23.03.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Czwartek 19.03.26	Piątek 20.03.26	Sobota 21.03.26	Niedziela 22.03.26	Poniedziałek 23.03.26
ŚNIADANIE	Jajko z sosem tzatziki 100g ^(1,5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) pomidor, ogórek kiszony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	pasta warzywna 60g ^(4,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) papryka, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Parówki z szynki 100g ^(1,3) serek Haga 2 szt – 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Indyk w galarecie 60g ^(1,3) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa z mlekiem bez cukru 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa krem z pora z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,5,6) burger rybny 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka duszony 150g ^(1,3) ziemniaki 150g sałata z pomidorem i vinegreitte 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska 100g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) kotlet drobiowo-warzywny 100g ^(1,3,4,5,6) ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Galaretką wieprzowa z cebulką 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata z sosem vinegreitte 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ryż brązowy na mleku z owocami bez cukru 250g ^(2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ ogórek zielony 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka kalafiorowa 150g ^(5,6,7) fromage 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Ziemniaki z gzikiem 250g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1975 kcal	1802 kcal	2050 kcal	2242 kcal	1907 kcal
białko	119.48 g	83.97 g	102.28 g	105.21 g	100.04 g
tłuszcz ogółem	80.20 g	60.21 g	87.45 g	106.60 g	63.78 g
kw. tł.nasycone	32.63 g	20.87 g	34.11 g	26.09 g	25.56 g
węglowodany	210.15 g	248.57 g	235.00 g	230.48 g	251.76 g
w tym cukry	9.14 g	18.68 g	10.05 g	7.16 g	14.45 g
 błonnik	32.08 g	39.76 g	41.54 g	31.49 g	41.48 g
sód	2783.32 mg	2129.32 mg	3402.32 mg	1905.58 mg	3652.23 mg

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