

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 24.03.2026-02.04.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Wtorek 24.03.26	Środa 25.03.26	Czwartek 26.03.26	Piątek 27.03.26	Sobota 28.03.26
ŚNIADANIE	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,7) wędlina 50g ^(1,3) pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek zielony 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ^(1,6)	Paszтет pieczony 60g ^(1,3,5) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Ser żółty 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Jajko gotowane z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w sosie pomidorowym 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z pieczarek z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) kurczak duszony ze szpinakiem 130g ^(1,3,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,4,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z kapusty czerwonej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z warzyw i fasoli 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ryż brązowy 150g ⁽²⁾ kalafior gotowany 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g kalafior gotowany 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta warzywna 60g ^(4,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka śledziowa 150g ^(5,6,7,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Pasta jajeczna 60g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) papryka, roszponka 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajka sadzone 2 szt- 100g ⁽⁵⁾ twarożek z jogurtem 60g ⁽⁶⁾ sałata zielona z pomidorem i vinegreitte 100g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g ^(1,3) serek wiejski ze szczypiorkiem 100g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2063 kcal	2179 kcal	2367 kcal	2323 kcal	2012 kcal
białko	104.99 g	134.85 g	110.42 g	113.84 g	104.41 g
tłuszcz ogółem	73.38 g	81.73 g	91.36 g	96.59 g	76.19 g
kw. tł.nasycone	27.63 g	30.13 g	22.09 g	32.82 g	27.16 g
węglowodany	271.33 g	249.27 g	295.91 g	272.49 g	245.04 g
w tym cukry	12.28 g	17.35 g	15.57 g	14.31 g	10.46 g
błonnik	48.58 g	51.97 g	42.85 g	46.89 g	34.55 g
sód	2916.67 mg	7893.78 mg	2713.37 mg	2864.09 mg	1862.58 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 24.03.2026-02.04.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Niedziela 29.03.26	Poniedziałek 30.03.26	Wtorek 31.03.26	Środa 01.04.26	Czwartek 02.04.26
ŚNIADANIE	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3,7) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajko z sosem tzatziki ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) pomidor, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Twarożek z jogurtem 60g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) rzodkiewka, sałata zielona 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) jajko z chrzanem 60g ⁽⁵⁾ pomidora, ogórek kiszony 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Wędlna 50g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, rzodkiewka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) bitki wieprzowe 100g ^(1,3) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,5,6) gulasz wieprzowy 200g ^(1,3,4) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka panierowany 100g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g ⁽⁴⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Kapuśniak z młodej kapusty 400ml ^(1,3,4) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g mix sałat z sosem vinegreitte 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4,5) ryba pieczona z sosem cytrynowym 160g ^(1,6,8) ziemniaki 150g kolorowa surówka z kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka grecka z fetą 150g ^(6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 50g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) fromage 40g ⁽⁶⁾ roszponka 10g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ surówka 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) wędlna 50g ^(1,3) rukola 10g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Galaretką wieprzowa z cebulką 100g ^(1,3) ser Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1840 kcal	2211 kcal	1739 kcal	2150 kcal	1863 kcal
białko	95.75 g	129.92 g	90.77 g	113.84 g	104.99 g
tłuszcz ogółem	69.64 g	77.80 g	59.38 g	79.85 g	70.75 g
kw. tł.nasycone	22.89 g	34.15 g	25.48 g	24.85 g	25.29 g
węglowodany	222.64 g	299.39 g	229.35 g	261.75 g	218.93 g
w tym cukry	7.10 g	46.31 g	11.65 g	11.75 g	9.60 g
 błonnik	33.13 g	35.86 g	39.05 g	43.85 g	37.46 g
sód	3894.45 mg	2235.36 mg	1846.96 mg	2507.50 mg	3212.09 mg

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