

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 03.04.2026-12.04.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Piątek 3.04.26	Sobota 4.04.26	Niedziela 5.04.26	Poniedziałek 6.04.26	Wtorek 7.04.26
ŚNIADANIE	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ papryka, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Paszтет pieczony z żurawiną 60g ^(1,3,5) wędlina 50g ^(1,3) jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, papryka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym ^(5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, roszponka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa warzywna z grochem 400ml ^(1,2,3,4,6) jajka z sosem pieczarkowym 160g ^(1,5,6) ziemniaki 150g włoszczyzna z pomidorami 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,3,4,5,6) udziki pieczone 200g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,3,4) kotlet schabowy panierowany 100g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) filet z kurczaka duszony z porem 130g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez zawijania ryżem brązowym w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g
KOLACJA	Makaron razowy z twarogiem i owocami bez cukru 300g ^(1,2,5,6) serek topiony w plastrach 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Pasta z tuńczykiem 60g ^(6,7,8) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g ^(1,2,3,4,5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Paszтет pieczony 60g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	1908 kcal	1987 kcal	1995 kcal	2038 kcal	2234 kcal
białko	102.06 g	121.93 g	118.89 g	109.86 g	108.65 g
tłuszcz ogółem	76.38 g	73.26 g	65.80 g	86.49 g	75.04 g
kw. tł.nasycone	29.06 g	26.00 g	21.60 g	38.21 g	25.51 g
węglowodany	225.90 g	230.61 g	250.63 g	222.75 g	299.39 g
w tym cukry	13.03 g	9.91 g	11.49 g	13.74 g	19.53 g
błonnik	39.23 g	42.15 g	37.98 g	37.36 g	42.09 g
sód	2073.54 mg	3399.64 mg	3147.55 mg	2871.20 mg	2697.64 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 03.04.2026-12.04.2026 – DIETA CUKRZYCOWA

	Środa 8.04.26	Czwartek 9.04.26	Piątek 10.04.26	Sobota 11.04.26	Niedziela 12.04.26
ŚNIADANIE	Twarożek tzatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) rzodkiewka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ^(1,6)	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ sałata zielona 20g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ Wędlna 50g ^(1,3) pomidor, rzepa 80g pieczywo graham 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) wątróbka duszona z jabłkiem 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony w sosie pieczarkowym 160g ^(1,3,6) makaron pełnoziarnisty 150g ^(1,2) bukiet warzyw gotowanych 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny panierowany smażony 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml ^(1,3,4,6) gulasz drobiowy 200g ^(1,3,6) ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot bez cukru 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4,5) bitki wieprzowe w sosie chrzanowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g brokuły z sosem jogurtowym 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6) ser topiony w plastrze 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona z sosem vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z ziemniaków, mozzarelli, ogórka i cebulki 150g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,2) roszponka 20g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa b/c 250ml	Ryz brązowy zapiekany z jabłkami i jogurtem cynamonowym b/c 300g ^(2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo graham 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa b/c 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml	Sałatka z fasolką szparagową 150g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek kiszony 50g pieczywo graham 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa bez cukru 250ml
zawartość kcal	2015 kcal	1860 kcal	1843 kcal	2061 kcal	1774 kcal
białko	116.55 g	104.78 g	82.23 g	101.35 g	98.54 g
tłuszcz ogółem	66.00 g	60.71 g	57.05 g	86.64 g	63.59 g
kw. tł.nasycone	26.18 g	27.20 g	18.95 g	22.49 g	25.25 g
węglowodany	259.24 g	239.79 g	269.36 g	239.38 g	218.75 g
w tym cukry	15.56 g	10.63 g	19.91 g	24.80 g	7.61 g
błonnik	44.05 g	37.88 g	42.36 g	40.40 g	34.26 g
sód	3503.96 mg	2781.05 mg	2449.47 mg	1801.68 mg	2265.92 mg

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