

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA CUKRZYCOWA

17.03.2026 (wtorek)	18.03.2026 (środa)	19.03.2026 (czwartek)	20.03.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER ŻÓŁTY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - POMIDOR 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J, ML) 60g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - POMIDOR 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- MAŚLANKA 1,5% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, PSZ, ML) 300g - ZRAZY (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA DUSZONE 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (S, ML, PSZ) 300g - GOŁĄBKI (ML, J) 300g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, S) 300g - JAJKO (J) 300g - ZIEMNIAKI - WARZYWA - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - SAŁATA- 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S) 50g - SEREK WIEJSKI (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - PAPRYKA 35g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180= 9121 kJ Kcal z tłuszczu 34,5% Kcal z białka 18,5 % Kcal z węglowodanów 47% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244g Błonnik: 26g Skrobia: 74g Białko: Białko ogółem: 96g Białko zwierzęce: 71,6g Białko roślinne: 24,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 79g Cholesterol: 386mg	Energia: Kcal 2110= 8828 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 15,7 % Kcal z węglowodanów 49,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,7g Błonnik: 34g Skrobia: 74,3g Białko: Białko ogółem: 78,8g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 21,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78g Cholesterol: 215mg	Energia: Kcal 2090= 8736 kJ Kcal z tłuszczu 33,6% Kcal z białka 17,2 % Kcal z węglowodanów 49,2% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,3g Błonnik: 31g Skrobia: 77,6g Białko: Białko ogółem: 90,3g Białko zwierzęce: 66,2g Białko roślinne: 24,1g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,4g Cholesterol: 236mg	Energia: Kcal 2120= 8868 kJ Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 51,2% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,4g Błonnik: 28g Skrobia: 81,4g Białko: Białko ogółem: 86,4g Białko zwierzęce: 61,7g Białko roślinne: 25,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 76,5g Cholesterol: 348mg

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA CUKRZYCOWA

21.03.2026 (sobota)	22.03.2026 (niedziela)	23.03.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - SER - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (M) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO GOTOWANE (J) - PAPRYKA - TWARÓG, CHUDY (ML) - MARGARYNA ROŚLINNA - SAŁATA ZIELONA - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - KEFIL 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - MAŚLANKA 1.5% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - POROWA (PSZ, S, ML) 300g - PULPET DROBIOWY 100g - RYŻ GOTOWANY 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML, S) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 100ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z MAKARONEM RAZOWYM (PSZ, S, J) 300g - FILET 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - MARCHEW DUSZONA 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (S, ML) - PULPET (PSZ, ML, J) - ZIEMNIAKI (PSZ) - MARCHEW Z GROSZKIEM (ML) - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA (SOJ) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASZTET PIECZONY (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA (ML) 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA 45g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p>Energia: Kcal 2040= 8535 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 317mg</p>	<p>Energia: Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg</p>	<p>Energia: Kcal 2170= 9079 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg</p>

--	--	--

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA CUKRZYCOWA

24.03.2026 (wtorek)	25.03.2026 (środa)	26.03.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- KABANOS DROBIOWY (SOJ, GOR, S) 45g - MOZZARELLA (ML)- 45g - OGÓREK KISZONY 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, J, ML S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML, S) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I PORA (ML, S) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, S, ML) 300g - UDKO GOTOWANE 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - WARZYWA DUSZONE (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ (PSZ) 100g - KASZA (ML) 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (ML) 40g - PASZTET PIECZONY (S) 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2020= 8451 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g	Energia: Kcal 2050= 8744 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 85,8g	Energia: Kcal 2030= 8493 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,1g

Cholesterol: 416mg	Cholesterol: 376mg	Cholesterol: 227mg
--------------------	--------------------	--------------------