

Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

25.06.2026 (czwartek)	26.06.2026 (piątek)	27.06.2026 (sobota)	28.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SZYNKA (S, J) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 250ml	- JAJKO W SOSIE JOGURTOWYM (J, ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ŻUREK Z GRZANKAMI (PSZ, ML, S) 300g - SCHAB (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - FILET W SOSIE ML) 100g - RYŻ 200g - BURAKI 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - FILET DUSZONY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200G - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA MEKSYKAŃSKA Z JOGURTEM (ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (J) 100g - MOZZARELLA (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - SAŁATA 10g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100G - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2060= 8624 kj Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 276g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko</u> Białko ogółem: 81g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 23g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 74,6g Cholesterol: 168mg	<u>Energia:</u> Kcal 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 266,3g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 17g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77g Cholesterol: 214mg	<u>Energia:</u> Kcal 2010=8415 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 272,8g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 81,3g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 21,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88,5g Białko zwierzęce: 59,3g Białko roślinne: 29,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 84g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

29.06.2026 (poniedziałek)	30.06.2026 (wtorek)	01.07.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA (R, ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO NA TWARDO (ML, J) 60g - OGÓREK KISZONY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- OWOC SEZONOWY 100g - MIGDAŁY (O) 10g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, ML, S, J) 300g - ROLADA DROBIOWA (ML, J, PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML S) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA PRZECIERANA (PSZ, ML) 300g - JAJKO (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SAŁATA ZIELONA ZE ŚMIETANĄ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (ML, GOR) 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- TWARÓG CHUDY (ML) - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2020=8457 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,9g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 88,7g Cholesterol: 227mg	Energia: Kcal 2050=8582 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 19g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 74g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 13g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

02.07.2026 (czwartek)	03.07.2026 (piątek)	04.07.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - SZYNKA DROBOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO NA MIĘKO (J) 60g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE, GÓRSKIE 30g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML, J) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - RYBA (PSZ, J, ML) 300g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ – 100g - ZIERNIAKI – 200g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, ML) 300g - PULPET DROBOWY (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 100g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z KASZY (PSZ, ML, J) 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8582 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 265g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 71g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 70g Cholesterol: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 85g Białko zwierzęce: 64g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 276mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 294g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 14,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 75g Cholesterol: 217mg