

Jadłospis dekadowy 24.08.2026-02.09.2026 DIETA CUKRZYCOWA

24.08.2026 (poniedziałek)	25.08.2026 (wtorek)	26.08.2026 (środa)	27.08.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK WIEJSKI (ML) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200g	- PASTA JAJECZNA Z CHRZANEM (J, ML, GOR) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASZTET (S, J) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - ORZECHY (O) 25g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - KASZA 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT 200g	- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, ML) 100g - SURÓWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (ML, S) - FILET DUSZONY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - BURAKI ZASMAŻANE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, ML, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, J, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MAECHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER (ML) 45g - SZYNKA DOBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR 50g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA WARZYWNA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (PSZ, ML) 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA MEKSYKAŃSKA Z JOGURTEM (ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8750 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 273,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg	<u>Energia:</u> Kcal 2060=8625 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 214mg

Jadłospis dekadowy 24.08.2026-02.09.2026 DIETA CUKRZYCOWA

28.08.2026 (piątek)	29.08.2026 (sobota)	30.08.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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 GOTOWANE (J) 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
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA WARZYWNA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - POTRAWKA Z KURCZAKA – 100g - RYŻ – 200g - MARCHEW – 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - UDKO (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200G - SURÓWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (J) 100g - SER (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PAPRYKA 60g - 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 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77g Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2010=8415 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 28g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 274g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 79g Cholesterol: 214mg

Jadłospis dekadowy 24.08.2026-02.09.2026 DIETA CUKRZYCOWA

31.08.2026 (poniedziałek)	01.09.2026 (wtorek)	02.09.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z RYBĄ (R, ML) 60g - SER (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUBKAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SEREK WIEJSKI (ML) 45g - SZYNKA DROBOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAKO Z CHRZANEM (J) 60g - OGÓREK 30g - MASŁO ROŚLINNE 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	-OWOC SEZONOWY 150g -ORZECY (O) 10g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (S, ML, PSZ) 300g - FILET 100g - KASZA – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, J, S) 300g - SCHAB W SOSIE (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (ML) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g -MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g -SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100G - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 76g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 14g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 217mg	Energia: Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 23g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 216mg