

Jadłospis dekadowy 16.05.2026-25.05.2026 DIETA CUKRZYCOWA

16.05.2026 (sobota)	17.05.2026 (niedziela)	18.05.2026 (poniedziałek)	19.05.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PARÓWKA (J) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g	- SER BIAŁY (J, ML, GOR) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (ML, J) 60g - OGÓREK KISZONY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-OWOC SEZONOWY 150g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - ZRAZY W SOSIE (J, PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, J, ML) 300g - UDKO GOTOWANE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - ROLADKA DROBIOWA (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEW Z GROSZKIEM (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, ML) 300g - KARKÓWKA (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA COLESŁAW (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g -SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML) 100g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g -OGÓREK KISZONY 40g - 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
Energia: Kcal 2070= 8660 kj Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko: Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,5g Cholesterol: 168mg	Energia: Kcal 2140=8953 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,8g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80,8g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 2100=8786 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,6g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2050=8577 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,5g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 16.05.2026-25.05.2026 DIETA CUKRZYCOWA

20.05.2026 (środa)	21.05.2026 (czwartek)	22.05.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J) 60g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- OWOC SEZONOWY 100g - MIGDAŁY (O) 10g	- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE, GÓRSKIE 30g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI 100g - KOMPOT BEZ CUKRY 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - RYBA (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- TWARÓG CHUDY (ML) - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- 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
<u>Energia:</u> Kcal 2090=8744 kJ Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180=9121 kJ Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 293,8g 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: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180=9121 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 16.05.2026-25.05.2026 DIETA CUKRZYCOWA

23.05.2026 (sobota)	24.05.2026 (niedziela)	25.05.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PARÓWKA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML, GOR) 60g - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J) 55g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 150g	- OWOC SEZONOWY - ORZECHY (O)	-JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KRUPNIK(PSZ, S, ML) - PULPET W SOSIE (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM RAZOWYM (PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- KREM Z MARCHWI Z GRZANKAMI RAZOWYMI (PSZ, S) 300g - SCHAB (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (S, ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA Z KASZY (PSZ, ML, J) 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (J, ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - 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
Energia: Kcal 2180=9121 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2090=8744 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2100=8790 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 217mg