

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA CUKRZYCOWA

05.06.2026 (piątek)	06.06.2026 (sobota)	07.06.2026 (niedziela)	08.06.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA (R, ML) 60g - SER (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SEREK (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO Z CHRZANEM (J) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKA W LEKKIM SOSIE MUSZTARDOWYM (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	-OWOC SEZONOWY 150g -ORZECHY (O) 10g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (ML, S) 300g - RYBA (J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - ZRAZY (J, PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, J, S) 300g - UDKO (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	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 PIECZONY (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA WARZYWNA Z JOGURTEM (ML) 100g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100= 8792 kj Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko Białko ogółem: 81g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 23g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 74,6g Cholesterol: 168mg	Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,6g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 17g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,2g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,8g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 81,3g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 21,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 85,5g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 27,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 81,6g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA CUKRZYCOWA

09.06.2026 (wtorek)	10.06.2026 (środa)	11.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJECZNICA (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	- POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- OWOC SEZONOWY 100g - MIGDAŁY (O) 10g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA OGÓRKOWA (PSZ, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 100g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g - GULASZ (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg	Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA CUKRZYCOWA

12.06.2026 (piątek)	13.06.2026 (sobota)	14.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO NA MIĘKKO (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 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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE, GÓRSKIE 30g	-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 150g	- OWOC SEZONOWY - ORZECHY (O)
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - JAJKO SADZONE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SAŁATA ZIELONA – 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, ML) 300g - PULPET DROBIOWY (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 100g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - FILET (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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	- SAŁATKA (J, ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 71g 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: 260g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88 Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 276mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg