

Jadłospis dekadowy 15.06.2026-24.06.2026 DIETA CUKRZYCOWA

15.06.2026 (poniedziałek)	16.06.2026 (wtorek)	17.06.2026 (środa)	18.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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)	- SER (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 50g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J) 60g - PAPRYKA 40g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ŻUREK Z GRZANKAMI (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- BOTWINKA (PSZ, S, ML) 300g - GOŁĄBKI W SOSIE – 300g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, S, J) 300g - KLOPS (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - KAPUSTA CZERWONA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PAPRYKA 60g - 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 2040=8541 kJ Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,3g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 17g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77g 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 2170=9085 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 88,5g Białko zwierzęce: 59,3g Białko roślinne: 29,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 84g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 15.06.2026-24.06.2026 DIETA CUKRZYCOWA

19.06.2026 (piątek)	20.06.2026 (sobota)	21.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z RYBĄ I TWAROGU (R, ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, ML, S, J) 300g - MAKARON Z SEREM (ML, J, PSZ) 200g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - CURRY Z KURCZAKA 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I PORA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (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	- SAŁATKA Z KASZY BULGUR (PSZ, J, ML) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PLASTRY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2020=8457 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 244,9g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 88,7g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8750 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 271g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 19g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 74g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2030=8499 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 278g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 13g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 15.06.2026-24.06.2026 DIETA CUKRZYCOWA

22.06.2026 (poniedziałek)	23.06.2026 (wtorek)	24.06.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR 2% ML) 150g - ORZECHY (O) 25g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200g	- ZUPA ROSÓŁ (ML, J, PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE(PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (ML, S) 300g - ZRAZY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - BURKA! 100g - KOMPOT 200ml
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
Energia: Kcal 2050=8582 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 71g Białko roślinne: 18g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 70g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 85g Białko zwierzęce: 64g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2140=8959 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 14,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 75g Cholesterol: 217mg