

Jadłospis dekadowy 05.07.2026-14.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

05.07.2026 (niedziela)	06.07.2026 (poniedziałek)	07.07.2026 (wtorek)	08.07.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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 NA MIĘKKO (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 MOZZARELLA (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S) 300g - SCHAB (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - SURÓWKA Z PORA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA GROCHOWA (PSZ, S, ML) 300g - GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM – 300g - KOMPOT 200ml	- BOTWINKA (PSZ, S, J) 300g - MIĘSO DUSZONE– 100g - ZIEMNIAKI Z WODY – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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	- 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
Energia: Kcal 2090= 8750 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 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 18g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 79g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 2040=8541 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 77g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2140=8959 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 87g Białko zwierzęce: 59g Białko roślinne: 28g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 05.07.2026-14.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

09.07.2026 (czwartek)	10.07.2026 (piątek)	11.07.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- JAJECZNICA (J, ML) 100g - 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 DROBOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (PSZ, ML, S, J) 300g - JAJKO W SOSIE KOPERKOWYM (ML, J, PSZ) 200g - BUKIET WARZYW (ML S) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - CURRY Z KURCZAKA 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	KOLACJA	Kolacja
- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PAPRYKA 60g - 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	- 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
<u>Energia:</u> Kcal 2170=9085 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 263g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 95g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 29g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 82g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 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 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 287g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 15g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 05.07.2026-14.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

12.07.2026 (niedziela)	13.07.2026 (poniedziałek)	14.07.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- KEFIR 2% ML) 150g - ORZECHY (O) 25g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S) 300g - UDKO (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - SURÓWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200g	- ZUPA PRZECIERANA Z GRZANKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (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	- MOZZARELLA (ML) 45g - SZYNKA DOBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR 50g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2030=8499 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 263g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 69g Cholesterol: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 249g 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 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 284g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 14g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 217mg