

Jadłospis dekadowy 15.07.2026-24.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

15.07.2026 (środa)	16.07.2026 (czwartek)	17.07.2026 (piątek)	18.07.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- 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 W SOSIE JOGURTOWYM (J, ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KRUPNIK (ML, S) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - RYŻ 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA (ML, S) 300g - MIĘSO (ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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 - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- 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
Energia: Kcal 2140= 8960 kj Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko Białko ogółem: 83g Białko zwierzęce: 59g Białko roślinne: 24g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 76g Cholesterol: 168mg	Energia: Kcal 2060=8625 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 18g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2010=8415 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 28g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 15.07.2026-24.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

19.07.2026 (niedziela)	20.07.2026 (poniedziałek)	21.07.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- PASTA (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (ML, S) 300g - FILET (J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- BOTWINKA (S, ML, PSZ) 300g - PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 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 (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
<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 255g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 92g Białko zwierzęce: 64g Białko roślinne: 28g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 79g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 278g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 76g Cholesterol: 248mg	<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: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 15g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 15.07.2026-24.07.2026 DIETA CUKRZYCOWA

22.07.2026 (środa)	23.07.2026 (czwartek)	24.07.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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 (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	- PASTA JAJECZNA Z CHRZANEM (J, ML, GOR) 60g - MOZZARELLA (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, J, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - SCHAB (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (ML, J, PSZ, S) 300g - RYBA (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- 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	- SAŁATA LODOWA 10g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - OGÓREK- 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 277g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 93g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 23g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g 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: 84g Białko zwierzęce: 63g 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

