

Jadłospis dekadowy 13.09.2026-22.09.2026 DIETA CUKRZYCOWA

13.09.2026 (niedziela)	14.09.2026 (poniedziałek)	15.09.2026 (wtorek)	16.09.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SZYNKA (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 (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	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR (ML) 150g - ORZECHY (O) 25g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
-- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - UDKO GOTOWANE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - ZRAZY (PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200g	- ZUPA KOPERKOWA (ML, J, PSZ, S) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, ML) 100g - SURÓWKA Z KAPUSTY (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (ML, S) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - BURACZKI 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PLAstry (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - 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	- 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 2030= 8493 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 227mg	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 2070=8666 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 216mg	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

Jadłospis dekadowy 13.09.2026-22.09.2026 DIETA CUKRZYCOWA

17.09.2026 (czwartek)	18.09.2026 (piątek)	19.09.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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
- OWOC SEZONOWY 150g -ORZECYHY (O) 10g	- JOGURT NATIRALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, ML, S) 300g - FILET (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - POTRAWKA (ML) 100g - RYŻ – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA MEKSYKAŃSKA Z JOGURTEM (ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - 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
<u>Energia:</u> Kcal 2060= 8619 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,5g Cholesterol: 348mg	<u>Energia:</u> Kcal 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77g Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2010= 8410 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: 319mg

Jadłospis dekadowy 13.09.2026-22.09.2026 DIETA CUKRZYCOWA

20.09.2026 (niedziela)	21.09.2026 (poniedziałek)	22.09.2026 (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 - UDKO GOTOWANE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEW (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - PULPET 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (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 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 2100=8790 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	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8666 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