Jadłospis dekadowy 13.10.2026-22.10.2026 DIETA CUKRZYCOWA

13.10.2026 (wtorek)	14.10.2026 (środa)	15.10.2026 (czwartek)	16.10.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIŁAEGO (J) 60g - OGÓREK 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (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	- TWAROŻEK (ML, J) 60g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-OWOC SEZONOWY 150g -ORZECHY (O) 10g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, J, S) 300g - MIĘSO DUSZONE– 100g - ZIEMNIAKI – 200G - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - FILET DUSZONY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S) 300g - JAJKO W SOSIE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g -SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100G - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA WARZYWNA (ML) 100g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g -OGÓREK 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA JARZYNOWA (J, ML, S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczy 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 284g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g **Białko:** Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 14g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 217mg	**Energia:** Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczy 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 277g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g **Białko:** Białko ogółem: 93g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 23g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 216mg	**Energia:** Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczy 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 2050=8583 kj Kcal z tłuszczy 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

Jadłospis dekadowy 13.10.2026-22.10.2026 DIETA CUKRZYCOWA

17.10.2026 (sobota)	18.10.2026 (niedziela)	19.10.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- JAJKO (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S)- 30g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-OWOC SEZONOWY 100g -MIGDAŁY (O) 10g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE, GÓRSKIE 30g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, S, ML) 300g - POTRAWKA Z KURCZAKA – 100g - RYŻ – 200g - MARCHEW – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, ML) 300g - UDKO GOTOWANE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, ML) 300g - FILET DUSZONY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - BURAKI – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- RYŻ Z JABŁKAMI (ML) 150g -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	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczy 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 tłuszczy 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	**Energia:** Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczy 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

Jadłospis dekadowy 13.10.2026-22.10.2026 DIETA CUKRZYCOWA

20.10.2026 (wtorek)	21.10.2026 (środa)	22.10.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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 - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- 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)
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 150g	- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 15g	-JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KAPUŚNIAK (S, PSZ, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, J) 100g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S, ML) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczy 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 260g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g **Białko:** Białko ogółem: 88 Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 276mg	**Energia:** Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczy 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g **Białko:** Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg	**Energia:** Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczy 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 278g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g **Białko:** Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 76g Cholesterol: 248mg