

JADŁOSPIS DIETA CUKRZYCOWA LEKKOSTRAWNA

ŚNIADANIE

PONIEDZIAŁEK 21.07.25
 PIECZYWO ORKISZ 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 KIEŁBASA DROBIOWA 50g 6
 POMIDOR 30g
 OGÓREK ZIELONY 30g
 HERBATA 200ml

WTOREK 22.07.25

PIECZYWO WIELOZIARNISTE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 PASTA DROBIOWA Z SZCZYPIOREM 100g 6
 BURACZKI 100g 50g
 KAWA ZBOŻOWA 200ml 6
 JOGURT NATURALNY 150g 6

ŚRODA 23.07.25

PIECZYWO PUMPERNILKIEL 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 PARÓWKA Z CIELECINĄ 150g 50g 6
 MARCHEWKA NA PARZE 100g 6
 HERBATA 200ml
 SOK POMIDOROWY 200ml

CZWARTEK 24.07.25

PIECZYWO RAZOWE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR 100g 2
 SER ŻÓŁTY Z KOZIERADKĄ 50g 6
 KAWA INKA 200ml 6
 JABŁKO PIECZONE 100g

PIĄTEK 25.06.25

PIECZYWO ŻYTNIE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 POLEDWICA Z WARZYWAMI 50g
 MIX SALAT 30g
 HERBATA 200ml
 SOK Z BURAKA 200ml

SOBOTA 26.07.25

PIECZYWO RAZOWE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 INDYK W GALARECIE 50g
 POMIDOR 40g
 HERBATA 200ml
 PRZECIER WARZYWNY 200g

NIEDZIELA 27.06.25

PIECZYWO ŻYTNIE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 KIEŁBASA ŻYWIECKA 80g
 PATISON 30g
 OGÓREK 30g

UWAGA !!!!

W JADŁOSPISIE MOGĄ WYSTĄPIĆ ZMIANY Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH

OBIAD

ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 500ml 1,2,
 MAKARON RAZOWY 200g 2,3
 SOS Z CUKINI Z POMIDORAMI i
 KURCZAKIEM 150g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml
 2101 KCAL

ZUPA RYŻOWAZ Z PIETRUSZKĄ 500ml 1
 ZIEMNIAKI 200g
 SCHAB GOTOWANY W SOSIE WŁASNYM 100g 2,3,6
 SURÓWKA Z MARCHWII 100g 6
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml
 2199KCAL

ZUPA BARSZCZ CZERWONY 500ml 1,2,3
 PIECZONE BURAKI Z MARCHEWKĄ ZIEMNIAKAMI
 ORAZ PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM 300g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml
 2105KCAL

ZUPA Z DYNI Z ZIEMNIAKAMI 500ml 1,2,3
 ZIEMNIAKI 200g
 PIERŚ Z KURCZAKA GOTOWANA 120g
 MIZERIA Z JOGURTEM 100g 6
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml
 2106KCAL

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 500ml 1,2,3
 ZIEMNIAKI 200g
 RYBA DUSZONA 120g 2,3,4,6
 SZPINAK DUSZONY 150g 6
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml
 2099KCAL

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM ZABIEL. 400ml 2,3,6
 PIEROGI Z MIĘSEM 200g 2,6
 Z MASŁEM 20g 6
 MARCHEWKA Z JOGURTEM 100g 6
 2018KCAL

2093KCAL

ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ml 1,2,3
 ZIEMNIAKI 200g
 UDO Z KURCZAKA GOTOWANE 110g
 MARCHEWKA Z WODY 100g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml
 2104KCAL

KOLACJA

PIECZYWO RAZOWE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SZYNKA BIAŁA 65g 2
 BROKUŁ NA PARZE 50g
 JABŁKO 100g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO GRAHAM 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SER BIAŁY CHUDY 100g 6
 SZPINAK 50g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO ŻYTNIE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SAŁATKA GRECKA LEKKA 100g
 POLEDWICA Z INDYKA 50g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO GRAHAM 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 JAJKO FASZEROWANE PASTĄ RYBNĄ 1 szt 3,4
 OGÓREK ZIELONY 50g
 HERBATA 200ml
 KEFIR 200ml 6

PIECZYWO WIELOZIARNISTE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SER KANAPKOWY I KOPERKIEM 100g 4,6
 KALAFIOR NA PARZE 100g 6
 HERBATA 200ml

PIECZYWO GRAHAM 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SAŁATKA JARZYNOWA LEKKOSTRAWNA 100g 3
 BANAN 150g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO WIELOZIARNISTE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SEREK WIEJSKI LEKKI 200g 6
 RZODKIEW 60g
 HERBATA 200ml

Wartość odżywcza:
 Energia (kcal) 2115 kcal

Białko	95 g	
Tłuszcze	92 g	
• w tym kwasy tłuszczowe nasycone		27 g
Węglowodany	225 g	
• w tym cukry	50 g	
Błonnik	30 g	
Sól	6 g	
Sód	2800 mg	
Potas	3400 mg	
Magnez	330 mg	