

# DIETA CUKRZYCOWA – Jadłospis (28.07.2025 - 03.08.2025)

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                          |                      |                                                                                                      |                                                                                                                |                                 |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                             | Śniadanie II         | Obiad                                                                                                | Kolacja                                                                                                        | Kolacja II                      | Dodatek do II kolacji              |
| Płatki owsiane na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. blok drobiowy 40g, Sałata zielona 20g, , Kawa z mlekiem b/c 250 ml, | Jabłko deserowe 150g | Zupa cebulowa z ziemniakami 350 ml<br>Pierogi leniwe z masłem b/c 300g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g,<br>Masło 15g, 82%tł. wędlina wieprzowa 40g,<br>Pomidor 30g,<br>Herbata czarna b/ c 250ml | Kanapka z ogórkiem kiszonym 60g | Jogurt Naturalny 150g<br>Kcal - 90 |
| Kcal 667,15;                                                                                                                                          | Kcal 133,60;         | Kcal 731,42                                                                                          | Kcal 462,25;                                                                                                   | Kcal 101,30;                    |                                    |
| Alergeny: 1,6,7,10                                                                                                                                    |                      | 1,6,7,9                                                                                              | 1,6,7                                                                                                          |                                 | 7                                  |

| WTOREK                                                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                              |                               |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                       | Śniadanie II                                                                                             | Obiad                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                      | Kolacja II                    | Dodatek do II kolacji             |
| Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Ser żółty półtłusty 40g, Mandarynka 1 szt (60g) Herbata czarna b/c 250ml, | Sok z czarnej porzeczki 200ml. bez cukru, lub sok grejpfrutowy pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g (2 szt.) | Zupa ziemniaczana 350 ml.<br>Potrawka drobiowa 70/80g<br>Kasza gryczana 200 g,<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 100g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. Papryka czerwona 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Kanapka z szynką drobiową 55g | Sok pomidorowy 300ml<br>kcal - 66 |
| Kcal 575,50 ;                                                                                                                                   | Kcal 144;                                                                                                | Kcal :833,38                                                                                                                                       | Kcal 461,25;                                                                                                 | Kcal 134,30 ;                 |                                   |
| Alergeny: 1,7,10                                                                                                                                | 1                                                                                                        | 1,6,7,9                                                                                                                                            | 1,3,10                                                                                                       |                               |                                   |

| ŚRODA                                                                                                                                         |                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |                             |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                     | Śniadanie II             | Obiad                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                             | Kolacja II                  | Dodatek do II kolacji                                      |
| Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, cykorii 30g, Herbata czarna b/c 250ml. | Biszkopty bezcukrowe 30g | Zupa koperkowa z makaronem 350ml,<br>Podudzie pieczone w folii 200g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z buraków z cebulą 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g,<br>Masło 15g, 82%tł. Pomidor 30g<br>Dorsz parowany 60g na ciepło,<br>Herbata czarna b/c 250ml | Kanapka z białkiem jaja 55g | Jogurt naturalny 150g/ płatki kukurydziane 30g<br>kcal 124 |
| Kcal 551,80;                                                                                                                                  | Kcal 98,10;              | Kcal 772,45;                                                                                                                                     | Kcal 475,15;                                                                                                        | Kcal 114,35;                |                                                            |
| Alergeny 1,6,7,10                                                                                                                             | 1,3                      | 1,3,6,9                                                                                                                                          | 1,4,7,10                                                                                                            | 1,3,7,10                    | 1,7                                                        |

| CZWARTEK                                                                                                                                             |                   |                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Śniadanie                                                                                                                                            | Śniadanie II      | Obiad                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                          | Dodatek do II kolacji                  |  |
| Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. ryba wędzona 60g, Ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kisiel b/c 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml<br>Gołąbki 300 g<br>Sos pomidorowy 100ml<br>Ziemniaki 200 g , Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 100g,<br>Masło 10g, 82%tł. Chuda szynka wieprzowa 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna 250ml, | Krakers 30g / kefir 150g<br>kcal - 294 |  |
| Kcal 585,15;                                                                                                                                         | Kcal 68,4 ;       | Kcal 917,21;<br>%43,49                                                                                                     | Kcal 430,65; %20,42                                                                                              |                                        |  |
| Alergeny 1,4,7,10                                                                                                                                    |                   | 1,6,9                                                                                                                      | 1,6,7,10                                                                                                         | 1,7                                    |  |

| PIĄTEK                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                 | Śniadanie II      | Obiad                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                       | Kolacja II                       | Dodatek do II kolacji           |
| Lane ciasto na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Krakersy 20g      | Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos grecki 100 g, sałata zielona z olejem 100g, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z kielbasą szynkową 60g, | Sok warzywny 300ml<br>kcal - 75 |
| Kcal 586,40; %29,05                                                                                                                       | Kcal 99,80; %4,94 | Kcal 644,15; %31,92                                                                                                                         | Kcal 558,60; %27,68                                                                                                           | Kcal 129,30; %6,41               |                                 |
| Alergeny: 1,3,7,10                                                                                                                        | 1,3,5,6,10        | 1,3,4,9                                                                                                                                     | 1,3,8,10                                                                                                                      | 1,7,8,10                         |                                 |

| SOBOTA                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                           |                         |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                 | Śniadanie II                       | Obiad                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                   | Kolacja II              | Dodatek do II kolacji             |
| Makaron razowy na mleku.0% tł. b/c 350 g Pieczywo razowe 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka biała 40g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna b/c250ml | wafle ryżowe 30g, Grejpfrut ½ szt. | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony duszony bez obsmażania70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z twarogiem 60g | Sok pomidorowy 300ml<br>kcal - 66 |
| Kcal 531,80; %26,59                                                                                                                       | Kcal 112,29; %5,61                 | Kcal 754,74; %37,74                                                                                                                                       | Kcal 464,55; %23,23                                                                                       | Kcal 136,65; %6,83      |                                   |
| Alergeny: 1,3,6,7,10                                                                                                                      | 1                                  | 1,3,6,9                                                                                                                                                   | 1,4,6,7,8,10                                                                                              | 1,7,10                  |                                   |

| NIEDZIELA                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |                                  |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                  | Śniadanie II                            | Obiad                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                         | Kolacja II                       | Dodatek do II kolacji                        |
| Pieczywo razowe 120g, Masło 10g,82%tł. Ogórek tarty 50g, Pasta z twarogu z koperkiem1 80g, kielbasa szynkowa 40g Kawa z mlekiem b/c 250 ml | Wafle bez cukrowe z musem jabłkowym 50g | Zupa rosół z ryżem 350ml, Bitka schabowa w sosie białym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora, selera i papryki 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml | Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z polędwicą drobiową 60g | Kisiel b/c 200ml/ biszkopt 30g<br>kcal - 223 |
| Kcal 501,30; % 24,79                                                                                                                       | Kcal 144,08; %7,12                      | Kcal 789,77; %39,05                                                                                                                               | Kcal 468,55; %23,16                                                                                             | Kcal 119,05 ; % 5,88             |                                              |
| Alergeny 1,6,7,10                                                                                                                          | 1                                       | 1,6,9                                                                                                                                             | 1,6,7                                                                                                           | 1,6,7                            | 1                                            |

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

#### Wykaz alergenów w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.

8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg.kg lub 10mg/w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.