

# **DIETA CUKRZYCOWA – Jadłospis (22.09.2025 - 28.09.2025)**

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                            |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 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. Pasta z białka z szynką 60 g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250 ml, | Krakersy 30g, | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Makaron razowy 200 g. Sos boloński z mięsem 70/ 80 g , Kompot owocowy b/c 250 ml, Mandarynka 60g (1 szt.) | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z serem żółtym 60g | Jogurt Naturalny 150g<br>Kcal - 90 |
| Kcal 540,35;                                                                                                                                                 | Kcal 149,70;  | Kcal 738,50;                                                                                                                                  | Kcal 578,60;                                                                                                                             | Kcal 175,30                |                                    |
| Alergeny: 1,3,7,10                                                                                                                                           | 1,6           | 1,6,9                                                                                                                                         | 1,3,6,7,10                                                                                                                               | 1,7,10                     | 7                                  |

| WTOREK                                                                                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                             |                       |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                  | Śniadanie II                                                 | Obiad                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                     | Kolacja II            | Dodatek do II kolacji             |
| Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 ml, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 250ml, | Sok pomidorowy 300ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60(2 szt.) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. 70g w sosie dietetycznym 80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g 82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z jajkiem 60g | Sok pomidorowy 300ml<br>kcal - 66 |
| Kcal 783,90;                                                                                                                                               | Kcal 88;                                                     | Kcal 710,07;                                                                                                                                                 | Kcal 426,35;                                                                                                | Kcal 139,60;          |                                   |
| Alergeny: 1,3,7,10                                                                                                                                         | 1                                                            | 1,6,7,9                                                                                                                                                      | 1,3,6,7,10                                                                                                  | 1,3,7,10              |                                   |

| ŚRODA                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                 |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 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. Twarożek chudy z rzodkiewką 80g, Cykoria 30g, Herbata czarna b/c 250ml, |              | Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 200 g Sos jarzynowy 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Kiełbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z kiełbasą szynkową 60g | Jogurt naturalny 150g/ płatki kukurydziane 30g<br>kcal 124 |
| Kcal 536,55;                                                                                                                                              |              | Kcal 867,86;                                                                                                                                                                        | Kcal 427,55;                                                                                                     | Kcal 129,30;                    |                                                            |
| Alergeny: 1,7,10                                                                                                                                          | 1            | 1,6,9                                                                                                                                                                               | 1,6,7,10                                                                                                         | 1,6,7,10                        | 1,7                                                        |

| CZWARTEK                                                                                                                                                      |                              |                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                         |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                     | Śniadanie II                 | Obiad                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                               | Kolacja II              | Dodatek do II kolacji                  |
| Kasza kukurydziana na mleku, 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka czerwona 30g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml | Kisiel z jabłkiem b/c 200ml, | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Ryż ciemny na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 20g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z pomidorem 60g | Krakers 30g / kefir 150g<br>kcal - 294 |
| Kcal 624,                                                                                                                                                     | Kcal 75,20;                  | Kcal 859,71;                                                                                                                                         | Kcal 420,80;                                                                                                          | Kcal 101,25;            |                                        |
| Alergeny: 1,6,7,10                                                                                                                                            |                              | 1,6,9                                                                                                                                                | 1,3,7,10                                                                                                              | 1,7,10                  | 1,7                                    |

| PIĄTEK                                                                                                                                                            |                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                 |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                         | Śniadanie II              | Obiad                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                   | Kolacja II                      | Dodatek do II kolacji        |
| Płatki razowe na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jają z masłem i szczypiorem 60g, Pomidor 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Chrupki kukurydziane 50g, | Zupa naeapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek ziarnisty 70g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna b/c 250ml | Kanapka z wędliną wieprzowa 60g | Sok warzywny 300ml kcal - 75 |
| Kcal 620,77;                                                                                                                                                      | Kcal 163,50;              | Kcal 619,22;                                                                                                                                         | Kcal 455,19;                                                                                              | Kcal 178,25;                    |                              |
| Alergeny: 1,3,7,10                                                                                                                                                | 1                         | 1,4,6,9                                                                                                                                              | 1,7,10                                                                                                    | 1,7,10                          |                              |

| SOBOTA                                                                                                                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |                         |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                       | Śniadanie II                                                       | Obiad                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                             | Kolacja II              | Dodatek do II kolacji          |
| Płatki kukurydziane na mleku 0% tł. 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, 82%tł. serek homogenizowany naturalny 80g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna b/c 250ml | Sok Grejfrutowy 200 ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g, (2 szt.) | Zupa krupnik ryżowy 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g (duszona), Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. Kiełbasa drobiowa z wody 60g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250ml, | Kanapka z twarogiem 60g | Sok pomidorowy 300ml kcal - 66 |
| Kcal 586,26;                                                                                                                                                    | Kcal 118/;                                                         | Kcal 659,55;                                                                                                                                             | Kcal 558,45;                                                                                                        | Kcal 136,65;            |                                |
| Alergeny:1,6,7,10                                                                                                                                               | 1                                                                  | 1,6,9                                                                                                                                                    | 1,6,7,10                                                                                                            | 1,7,10                  |                                |

| NIEDZIELA                                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                       |                             |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                               | Śniadanie II                                                                    | Obiad                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                               | Kolacja II                  | Dodatek do II kolacji                     |
| Pieczywo razowe 120g, Masło 10g, 82%tł. sałatka z białka i wędliny 70g, Jabłko deserowe 150g, Herbata czarna b/c 250ml, | Rogal wielozziarnisty z masłem 10g, 82%tł. Herbata czarna b/c 250ml, Kiwi 100g. | Zupa rosół z makaronem 350 ml Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml, | Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, 82%tł. polędwica z indyka 40g, Cykorja 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Kanapka z serem żółtym 60g, | Kisiel b/c 200ml/ biszkopt 30g kcal - 223 |
| Kcal 545,15;                                                                                                            | Kcal 318,30;                                                                    | Kcal 553,97;                                                                                                                                    | Kcal 425,75;                                                                                          | Kcal 175,30;                |                                           |
| Alergeny:1,3,6,7,10                                                                                                     | 1,6,7,10                                                                        | 1,6,9                                                                                                                                           | 1,6,7,10                                                                                              | 1,6,7,10                    | 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 S02
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.