







Poniedziałek 2024-04-01

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Poniedziałek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  Śniadanie •Energia 567.1kcal •Energia 2366.8KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 58.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10) | 100 |
|  Drugie śniadanie •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Kefir (7) | 150 |
|  Obiad •Energia 777.1kcal •Energia 3238KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.5g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 9.4g | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) | 400 |
| • Gulasz drobiowy (1) | 150 |
| • Kasza gryczana gotowana | 200 |
| • Surówka z kapusty białej z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
|  Kolacja •Energia 750.8kcal •Energia 2997.9KJ •Białko 22g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 6.1g •Węglowodany 59.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11g | Ilość g lub ml |

Poniedziałek

| | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Parówka drobiowa | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 2194kcal •Energia 9016.6KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 88.7g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 8g •Węglowodany 228.6g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 29.9g







Wtorek 2024-04-02

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Wtorek

| Wtorek | |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 597kcal •Energia 2472.8KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 75.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10g | Ilość g lub ml |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g | Ilość g lub ml |
| • Jabłka | 120 |
|  Obiad •Energia 811.3kcal •Energia 3329.4KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 400 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Brokuły gotowane na parze | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
|  Kolacja •Energia 551.3kcal •Energia 2284.9KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g | Ilość g lub ml |

Wtorek

| | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 2003.4kcal •Energia 8270.2KJ •Białko 79.4g •Tłuszcz 74.2g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 247.9g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 31.1g






Środa 2024-04-03

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Środa

| Środa | |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 607kcal •Energia 2527.5KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3g •Węglowodany 64.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g | Ilość g lub ml |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Sok warzywny 200ml | 200 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g | Ilość g lub ml |
| • Kiwi | 100 |
|  Obiad •Energia 770.1kcal •Energia 3174.7KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 100.3g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.2g | Ilość g lub ml |
| • Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9) | 400 |
| • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3) | 200 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Surówka porowa (3,10) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |

Środa

|  Kolacja | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 748kcal •Energia 3108.5KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasta z ciecierzycy | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Papryka czerwona świeża | 90 |
| • Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7) | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 2176kcal •Energia 9024KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 254.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 32.5g






Czwartek 2024-04-04

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Czwartek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
|  Śniadanie •Energia 622.3kcal •Energia 2568.4KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.2g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.4g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasta jajeczna (3,7) | 100 |
| • Mus owocowy 100g | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |
| • Pomidor | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|  Obiad •Energia 677.3kcal •Energia 2824.7KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 127.3g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 14.8g | Ilość g lub ml |
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 400 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 120 |
| • Ryż brązowy gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |

Czwartek

|  Kolacja | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| •Energia 706kcal •Energia 2959.1KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 88.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Biszkopty b/c 50g (1,3) | 50 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-04):

•Energia 2069.6kcal •Energia 8619.2KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 291.6g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 34.9g





Piątek 2024-04-05

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Piątek

| Piątek | |
|---|----------------|
|  Śniadanie •Energia 793.6kcal •Energia 3300.7KJ •Białko 29g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.5g | Ilość g lub ml |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | 150 |
|  Obiad •Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g | Ilość g lub ml |
| • Zupa zacierkowa (1,3,9) | 400 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3) | 100 |

Piątek

|  Kolacja | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| •Energia 615.8kcal •Energia 2570.1KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 40 |
| • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c | 200 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 2241.6kcal •Energia 9297.9KJ •Białko 107.8g •Tłuszcz 94.9g •Tłuszcze nasycone 38.6g •Sól 6.8g •Węglowodany 220.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 40g







Sobota 2024-04-06

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Sobota

| | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 569.2kcal •Energia 2375.6KJ •Białko 25g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 58.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 10.6g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 40 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 40 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Jabłka | 120 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g | Ilość g lub ml |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
|  Obiad •Energia 694.9kcal •Energia 2886.1KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.1g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 10.8g | Ilość g lub ml |
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 400 |
| • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami (9) | 250 |
| • Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |
|  Kolacja •Energia 675.1kcal •Energia 2665.1KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 12.3g | Ilość g lub ml |

Sobota

| | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Serek fromage z papryką 80g (7) | 40 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 2003.2kcal •Energia 8193.8KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8g •Węglowodany 231.8g •Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 33.7g






Niedziela 2024-04-07

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Niedziela

| Niedziela | |
|--|----------------|
|  Śniadanie •Energia 558.5kcal •Energia 2329KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 62.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g | Ilość g lub ml |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 20 |
| • Twarożek z koperkiem (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |
| • Mandarynki | 80 |
|  Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g | Ilość g lub ml |
| • Sok warzywny 330ml | 330 |
|  Obiad •Energia 699.7kcal •Energia 2868.5KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.5g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 5.3g | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 400 |
| • Filet drobiowy gotowany b/s | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pietruszkowy (1,7) | 100 |
| • Sałata zielona z maślanką (7) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c | 250 |

Niedziela

|  Kolacja | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 563.8kcal •Energia 2841.8KJ •Białko 24g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.5g | |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 20 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Cytryny | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |
| • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g | 50 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 1881.3kcal •Energia 8290.1KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 62.8g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 245.1g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 30.2g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Tabela Alergenów

| | |
|-----|--|
| 1. | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne |
| 2. | Skorupiaki i produkty pochodne |
| 3. | Jajka i produkty pochodne |
| 4. | Ryby i produkty pochodne |
| 5. | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne |
| 6. | Soja i produkty pochodne |
| 7. | Mleko i produkty pochodne |
| 8. | Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne |
| 9. | Seler zwyczajny i produkty pochodne |
| 10. | Gorczyca i produkty pochodne |
| 11. | Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 12. | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ |
| 13. | Łubin i produkty pochodne |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne |

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2081.3kcal •Energia 8673.1KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 6.2g •Węglowodany 245.7g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 33.2g