



Poniedziałek 2024-05-06

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 569.5kcal •Energia 2360.3KJ •Białko 18g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)	100
• Sałata zielona	10
• 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

• Jabłka	120
----------	-----

Obiad

•Energia 1004.5kcal •Energia 4152.1KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 135.4g •Cukry 2.1g •Błonnik pokarmowy 9.5g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	350
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 536.3kcal •Energia 2215.5KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 55.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40

Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2154kcal •Energia 8910.9KJ •Białko 80.2g •Tłuszcz 81.5g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 4.5g •Węglowodany 267g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 31.5g



Wtorek 2024-05-07

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

C6p

Wtorek

Śniadanie

•Energia 607.3kcal •Energia 2531.3KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2g •Węglowodany 65.5g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• 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


• Jogurt naturalny (7)	100
------------------------	-----

Obiad

•Energia 621.7kcal •Energia 2574.3KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200

Wtorek

• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 543kcal •Energia 2140KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 59.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 1836kcal •Energia 7512.7KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 60.2g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 5.6g •Węglowodany 219.6g •Cukry 14.2g •Błonnik pokarmowy 30.4g



Środa 2024-05-08




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

C6p

Środa

 Śniadanie •Energia 659.3kcal •Energia 2717.8KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 82.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90

Środa

• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
 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 708.3kcal •Energia 2953.4KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 107.2g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	250
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 670.9kcal •Energia 2800.1KJ •Białko 27g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 69g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 2137.6kcal •Energia 8885.2KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 5.9g •Węglowodany 265.5g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 32.8g







Czwartek 2024-05-09

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

C6p

Czwartek

 Śniadanie •Energia 676.6kcal •Energia 2816.5KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	50
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 744.9kcal •Energia 2371.8KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 84.6g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 594.3kcal •Energia 2482.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 65.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębową drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2117.9kcal •Energia 8092.1KJ •Białko 108.6g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 6.3g •Węglowodany 217.4g
•Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 34.8g



Piątek 2024-05-10

C6p

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

Piątek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 731.9kcal •Energia 3045.8KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 95.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 79kcal •Energia 334KJ •Białko 1.5g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g (1)	100
Obiad •Energia 668.2kcal •Energia 2774.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 13.4g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.9g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 675.4kcal •Energia 2785.6KJ •Białko 37g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 56.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

Piątek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 2154.6kcal •Energia 8939.9KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 73.2g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 4.9g •Węglowodany 281.1g
•Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 37.2g



Sobota 2024-05-11



C6p

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

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 543.1kcal •Energia 2263.8KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 62.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Sok wieloowocowy 200ml	200
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 301.1kcal •Energia 1262.6KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50

Sobota

• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 805.8kcal •Energia 3340.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 5.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.7g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 729.9kcal •Energia 3038.8KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.8g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):

•Energia 2380kcal •Energia 9906KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 96g •Tłuszcze nasycone 33.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 281.3g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 47.7g







Niedziela 2024-05-12

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

C6p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 462.1kcal •Energia 1905.1KJ •Białko 17g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 47.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 809.9kcal •Energia 3344.7KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.8g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 580kcal •Energia 2420.9KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 61.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•Energia 1906.8kcal •Energia 7899.6KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 26g •Sól 5.8g •Węglowodany 192.6g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 27.7g



Tabela alergenów

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 2098.1kcal •Energia 8592.4KJ •Białko 93.6g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 246.4g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 34.6g