



Poniedziałek 2024-05-13

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 732.3kcal •Energia 3045.1KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 62.1g
•Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 11.5g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	90

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

• Kefir (7)	150
-------------	-----

Obiad

•Energia 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g

• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 599.5kcal •Energia 2371.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 56.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-13):

•Energia 2099.9kcal •Energia 8592.3KJ •Białko 77.7g •Tłuszcz 99.5g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 7.8g •Węglowodany 209.4g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 31.6g



Wtorek 2024-05-14

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

C6p

Wtorek

Śniadanie

•Energia 760.5kcal •Energia 3153.4KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 76g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 10.1g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Jogurt naturalny (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	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 877.8kcal •Energia 3620.7KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 40.1g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 101g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.4g

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
--	-----

Wtorek

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 607kcal •Energia 2513.2KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 65.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-14):

•Energia 2289.1kcal •Energia 9470.3KJ •Białko 89.9g •Tłuszcz 103.7g •Tłuszcze nasycone 32.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 253g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 30.9g




Środa 2024-05-15




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

C6p

Środa

 Śniadanie •Energia 565.9kcal •Energia 2359.2KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.8g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Sok warzywny 200ml	200

Środa

• Wędlina Kurczak Gotowany	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Rzodkiewki	90
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 907.5kcal •Energia 3788.1KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 158.6g •Cukry 9.2g •Błonnik pokarmowy 12.7g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 753kcal •Energia 3140.8KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 57.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-15):

•Energia 2277.4kcal •Energia 9501.5KJ •Białko 106.9g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 6.9g •Węglowodany 289.8g
•Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 34.8g



Czwartek 2024-05-16

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

C6p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 648.6kcal •Energia 2675.4KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 2.2g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta jajeczna (3,7) | 100 |
| • Mus owocowy 100g | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • 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 595.4kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 12.7g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |

Kolacja

•Energia 777.8kcal •Energia 3253.4KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 92.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |
| • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7) | 100 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Czwartek

• Posiłek nocny: Biszkoty bez cukru 50g (1,3)

50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-16):

•Energia 2085.7kcal •Energia 8665.7KJ •Białko 108.9g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 4g •Węglowodany 248.9g
•Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 26.8g



Piątek 2024-05-17

C6p

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

Piątek

Śniadanie

•Energia 785.6kcal •Energia 3266.7KJ •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 bez cukru

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 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g

Ilość g lub ml

• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)

100

Obiad

•Energia 692.7kcal •Energia 2861.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1g •Węglowodany 89.3g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 8.7g

Ilość g lub ml

• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)

300

• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)

100

• Ziemniaki gotowane

200

• Sos pietruszkowy (1,7)

100

• Surówka z kapusty kiszanej z olejem

100

• Kompot owocowy bez cukru

250

Piątek

Kolacja

•Energia 701.8kcal •Energia 2913.7KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 88.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.5g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-17):

•Energia 2226.1kcal •Energia 9235.1KJ •Białko 88.2g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 7.3g •Węglowodany 250.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 49.4g



Sobota 2024-05-18

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

C6p

Sobota

Śniadanie

•Energia 595.5kcal •Energia 2482.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 58.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 10.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	90

Sobota

	Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •Energia 121.5kcal •Energia 508.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Serek wiejski naturalny (7)	150
Obiad •Energia 689.2kcal •Energia 2846.7KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 114.7g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 16.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż brązowy gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
Kolacja •Energia 701.4kcal •Energia 2772.1KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 12.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	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 - 2024-05-18):

•Energia 2107.6kcal •Energia 8610KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 84g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 9.1g •Węglowodany 236.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 39.6g







Niedziela 2024-05-19

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

C6p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 596.5kcal •Energia 2483.2KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2g •Węglowodany 65.7g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 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 762.5kcal •Energia 3137.6KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 71.3g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 590.1kcal •Energia 2948.8KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	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 - 2024-05-19):

•Energia 2008.5kcal •Energia 8820.5KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 5.3g •Węglowodany 238.4g
•Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 32.3g



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 excelsa</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 2156.3kcal •Energia 8985KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 6.5g •Węglowodany 246.7g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 35.1g