



Poniedziałek 2024-04-29

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 706.5kcal •Energia 2935.8KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 42.9g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 4.3g •Węglowodany 55.4g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 9.8g

	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
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	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 667kcal •Energia 2775.9KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 101.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Kolacja

•Energia 616.3kcal •Energia 2442.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 59.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g

• 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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 2088.7kcal •Energia 8568.3KJ •Białko 79.5g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 8g •Węglowodany 223.6g •Cukry 4.3g •Błonnik pokarmowy 29.8g



Wtorek 2024-04-30

C6p

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

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 857.3kcal •Energia 3546KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 92g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.8g

• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
------------------------------------	-----

Wtorek

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos szpinakowy (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 - 2024-04-30):

•Energia 2268.6kcal •Energia 9395.7KJ •Białko 90.6g •Tłuszcz 105.2g •Tłuszcze nasycone 36.3g •Sól 5.4g •Węglowodany 243.9g
•Cukry 9.7g •Błonnik pokarmowy 28.3g




Środa 2024-05-01




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

C6p

Środa

 Śniadanie •Energia 599kcal •Energia 2493.5KJ •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 bez cukru	250
• Sok warzywny 200ml	200

Środa

• Szyńka 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 10g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 822.5kcal •Energia 3382.8KJ •Białko 46.9g •Tłuszcz 35.8g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 81.2g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 774.3kcal •Energia 3215.5KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16g	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
• 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 - 2024-05-01):

•Energia 2246.8kcal •Energia 9305.2KJ •Białko 119.5g •Tłuszcz 90.9g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 5.9g •Węglowodany 235.4g
•Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 35.5g



Czwartek 2024-05-02

C6p

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

Czwartek

Śniadanie

•Energia 763.6kcal •Energia 3161.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 2.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.8g

	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
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	50
• 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

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

Obiad

•Energia 838.1kcal •Energia 3520.4KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 134.1g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 4.8g

• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Makaron razowy z twarogiem bez cukru (4,7,8)	370
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Jabłka prażone	100

Kolacja

•Energia 690.3kcal •Energia 2889.7KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 85g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.9g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Mus owocowy 100g	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2356kcal •Energia 9839KJ •Białko 83g •Tłuszcz 83.9g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5g •Węglowodany 314.6g •Cukry 1g
•Błonnik pokarmowy 26.5g





Piątek 2024-05-03

C6p

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

Piątek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 595.7kcal •Energia 2455KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.9g •Węglowodany 77.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300

Piątek

• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 639.1kcal •Energia 2665.3KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.6g •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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 2066.5kcal •Energia 8580KJ •Białko 93.5g •Tłuszcz 84g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 7.3g •Węglowodany 219.8g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 41.5g




Sobota 2024-05-04




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

Sobota

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	Ilość g lub ml
•Energia 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 - 2024-05-04):

•Energia 2042kcal •Energia 8353.2KJ •Białko 83.8g •Tłuszcz 93.3g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 7.8g •Węglowodany 214.3g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 31.9g



Niedziela 2024-05-05

C6p

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

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

• Sok warzywny 330ml	330
----------------------	-----

Obiad

•Energia 761.3kcal •Energia 3125.8KJ •Białko 41.6g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 85.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g

• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos ziołowy (1,7)	100
• 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

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

Niedziela

• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

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

•Energia 2007.2kcal •Energia 8808.7KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 252.9g
•Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 32.8g



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

Tabela Alergenów

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2153.7kcal •Energia 8978.6KJ •Białko 92.5g •Tłuszcz 89.5g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 6.4g •Węglowodany 243.5g •Cukry 7.9g •Błonnik pokarmowy 32.3g