






Poniedziałek 2024-04-15

C6p

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

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 706.5kcal •Energia 2935.8KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 42.9g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 4.3g •Węglowodany 55.4g •Cukry 0g •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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• 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 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	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2090.8kcal •Energia 8554.5KJ •Białko 78.3g •Tłuszcz 99.3g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 7.8g •Węglowodany 206.3g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 30.4g






Wtorek 2024-04-16

C6p

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

Wtorek

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	Ilość g lub ml
• 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	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 878.1kcal •Energia 3627.5KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.1g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Wtorek



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 - 2024-04-16):

•Energia 2289.4kcal •Energia 9477.1KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 101.3g •Tłuszcze nasycone 31.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 258g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 29.1g







Środa 2024-04-17

C6p

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

Środa

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
• 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 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 1029.5kcal •Energia 4265.7KJ •Białko 38.8g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.6g •Cukry 6.6g •Błonnik pokarmowy 13g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 711.5kcal •Energia 2967.1KJ •Białko 48.4g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 58.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2391kcal •Energia 9939.6KJ •Białko 123.2g •Tłuszcz 94.6g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 6g •Węglowodany 250.9g •Cukry 6.6g •Błonnik pokarmowy 34.5g



Czwartek 2024-04-18

C6p

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

Czwartek

	Ilość g lub ml
🍽️ 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	
• 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 757.1kcal •Energia 3123.5KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.4g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 732.3kcal •Energia 3066.2KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcz nasycone 7.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 88.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g (1,3)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2202kcal •Energia 9132.1KJ •Białko 100.8g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcz nasycone 25.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 260.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 27g






Piątek 2024-04-19

C6p

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

Piątek

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 671.1kcal •Energia 2782.6KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 1g •Węglowodany 99.6g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty kiszonej 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 - 2024-04-19):

•Energia 2204.5kcal •Energia 9156KJ •Białko 82.5g •Tłuszcz 87.9g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 7.3g •Węglowodany 260.8g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 49.8g







Sobota 2024-04-20

C6p

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

Sobota

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
 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 553.6kcal •Energia 2279.5KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 84g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 13.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż brązowy gotowany	100
• 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

Sobota

• 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 - 2024-04-20):

•Energia 1914.5kcal •Energia 7801.3KJ •Białko 74.1g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 8.1g •Węglowodany 212.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 36.1g



Niedziela 2024-04-21

C6p

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

Niedziela

	Ilość g lub ml
🍽️ Śniadanie •Energia 601.6kcal •Energia 2504.5KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2g •Węglowodany 66.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g	
• 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 839.7kcal •Energia 3461.8KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.4g •Węglowodany 86.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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
• 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 - 2024-04-21):

•Energia 2090.8kcal •Energia 9166KJ •Białko 104.5g •Tłuszcz 85g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 5.5g •Węglowodany 254g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 33g



Tabela alergenów

C6p

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

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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2169kcal •Energia 9032.4KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 6.4g •Węglowodany 243.4g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 34.3g