







Poniedziałek 2024-03-25

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwoprzyswajalnych

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

C6p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 538.6kcal •Energia 2246.8KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 48.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	100
• Herbata b/c	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• 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 890.9kcal •Energia 3662.7KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 120.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron razowy gotowany świderki z tłuszczem	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 544.3kcal •Energia 2249.5KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 55.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	40
• 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 - 2024-03-25):

•Energia 2017.5kcal •Energia 8342.1KJ •Białko 71.6g •Tłuszcz 80.5g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 234.6g •Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 30.5g



Wtorek 2024-03-26

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwoprzyswajalnych

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

C6p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 566,7kcal •Energia 2629.2KJ •Białko 18,4g •Tłuszcz 23,9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 2g •Węglowodany 64g •Cukry 8.7g •Błonnik pokarmowy 11.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 784kcal •Energia 3237.5KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.8g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszanej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250

Wtorek



Kolacja

•Energia 551kcal •Energia 2174KJ •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 b/c	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 - 2024-03-26):

•Energia 2003.9kcal •Energia 8307.8KJ •Białko 77.9g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 5.9g •Węglowodany 238.4g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 30.5g







Środa 2024-03-27

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwoprzyswajalnych

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

C6p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 667.3kcal •Energia 2751.8KJ •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 b/c	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
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c	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 713.4kcal •Energia 2955.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 95.4g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 812.9kcal •Energia 3382.6KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 41.9g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 66.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.2g	Ilość g lub ml

Środa

• 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
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-27):

•Energia 2292.7kcal •Energia 9504.1KJ •Białko 92.5g •Tłuszcz 93.2g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 6g •Węglowodany 251.5g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 40.8g






Czwartek 2024-03-28 Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych

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

C6p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 684.6kcal •Energia 2850.5KJ •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 b/c	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 883.6kcal •Energia 3664.3KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.4g •Węglowodany 124.1g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza gryczana gotowana	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 591.1kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 35g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 65.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 12.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-28):

•Energia 2261.4kcal •Energia 9406KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 7.6g •Węglowodany 257g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 35.2g






Piątek 2024-03-29

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwoprzyswajalnych

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

C6p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 739.9kcal •Energia 3079.8KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 95.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g	Ilość g lub ml
• 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
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
 Obiad •Energia 806.5kcal •Energia 3328.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 116.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek



Kolacja

•Energia 683.4kcal •Energia 2819.6KJ •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
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	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 - 2024-03-29):

•Energia 2256.8kcal •Energia 9342.7KJ •Białko 93.5g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 4.8g •Węglowodany 275.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 35.4g






Sobota 2024-03-30

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwoprzyswajalnych


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

C6p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 524.1kcal •Energia 2184.4KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 58.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g		
•	Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•	Ser topiony (7)	20
•	Herbata b/c	250
•	Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	60
•	Sałata zielona	10
•	Pomidor	90
•	Mandarynki	80
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
 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		
•	Jogurt naturalny (7)	100
•	Jabłka prażone	50
•	Płatki owsiane (1)	40
•	Słonecznik łuskany	10
Obiad		Ilość g lub ml
 Obiad •Energia 722.9kcal •Energia 2982.9KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 105.7g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 13.1g		
•	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
•	Gulasz drobiowy (1)	120
•	Ryż brązowy gotowany	200

Sobota

• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
 Kolacja •Energia 737.9kcal •Energia 3072.8KJ •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 b/c	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 - 2024-03-30):

•Energia 2286.1kcal •Energia 9502.7KJ •Białko 90g •Tłuszcz 85.7g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 5.9g •Węglowodany 282.6g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 51.4g






Niedziela 2024-03-31 Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych

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

C6p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 1083.4kcal •Energia 4515.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 44g •Tłuszcze nasycone 16.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 132.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Babka piaskowa (1,3)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Kiełbasa biała parzona wieprzowa (10)	100
• 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 614.6kcal •Energia 2528.6KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 77.7g •Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy pieczony w ziołach	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Buraczki z jabłkiem	100
• Kompot owocowy b/c	250

Niedziela



Kolacja

•Energia 588kcal •Energia 2454.9KJ •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 b/c	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 - 2024-03-31):

•Energia 2340.8kcal •Energia 9727.5KJ •Białko 103.4g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 8.4g •Węglowodany 285.1g •Cukry 13.4g •Błonnik pokarmowy 29g



Tabela alergenów
Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwoprzyswajalnych
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 2212.7kcal •Energia 9161.8KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 83.2g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 6.1g •Węglowodany 260.7g •Cukry 9.2g •Błonnik pokarmowy 36.1g