



# Poniedziałek 2024-04-22

C6p

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

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 706kcal •Energia 2921.3KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 20.9g

	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
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• 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 620.1kcal •Energia 2581.1KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Podudzie z kurczaka (pałka)	100

### 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 - 2024-04-22):

•Energia 1906.1kcal •Energia 7900.9KJ •Białko 81.1g •Tłuszcz 70.3g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 5g •Węglowodany 216.8g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 40.7g



# Wtorek 2024-04-23

C6p

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

# 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 575.4kcal •Energia 2386KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 77.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g

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

## Wtorek

• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-04-23):

•Energia 1789.7kcal •Energia 7324.4KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 212.9g  
•Cukry 9.7g •Błonnik pokarmowy 29.2g




## Środa 2024-04-24




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

C6p

## Środa

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 699.1kcal •Energia 2889.5KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 1g •Węglowodany 92.3g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 804.9kcal •Energia 3348.6KJ •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
• 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: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 2262.4kcal •Energia 9369.9KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 94.1g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 6.7g •Węglowodany 248.5g •Cukry 8.6g •Błonnik pokarmowy 41.2g



## Czwartek 2024-04-25

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

C6p

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 798.9kcal •Energia 3283.7KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 75.1g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z makaronem (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
 <b>Kolacja</b> •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 dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):**

•Energia 2171.8kcal •Energia 9003.9KJ •Białko 116.6g •Tłuszcz 96.1g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 6.6g •Węglowodany 207.9g  
•Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 31.9g



# Piątek 2024-04-26

**C6p**

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

## Piątek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 27kcal •Energia 114.6KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.7g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	80
<b>Obiad</b> •Energia 674.9kcal •Energia 2773.6KJ •Białko 31g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
<b>Kolacja</b> •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 - 2024-04-26):

•Energia 2109.3kcal •Energia 8719.5KJ •Białko 92.3g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 20.1g •Sól 4.7g •Węglowodany 246g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 35.6g



## Sobota 2024-04-27



C6p

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

## Sobota

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 516.1kcal •Energia 2150.4KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 58.1g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	80
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•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

## Sobota

• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 <b>Obiad</b> •Energia 806.7kcal •Energia 3352KJ •Białko 31g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron razowy z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-04-27):

•Energia 2353.9kcal •Energia 9803.8KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 92.2g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 4.9g •Węglowodany 287.1g  
•Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 48g




## Niedziela 2024-04-28

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




C6p

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b> •Energia 699.4kcal •Energia 2887.1KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 47.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100



# Niedziela

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbasa biała parzona wieprzowa (10)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •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
 <b>Kolacja</b> •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 - 2024-04-28):

•Energia 2144.1kcal •Energia 8881.6KJ •Białko 100.8g •Tłuszcz 101.3g •Tłuszcze nasycone 33.2g •Sól 6.9g •Węglowodany 193.2g •Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 27.8g



# 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/Wangenh/K.Koch</i> ), 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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2105.3kcal •Energia 8714.9KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 84.8g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 5.8g •Węglowodany 230.4g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 36.3g