







Poniedziałek 2024-02-05

Dieta z ograniczeniem łatwo

przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 733.1kcal •Energia 3032.4KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 65.5g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 <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 665.1kcal •Energia 2782.9KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 104g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem (7,9)	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 630.5kcal •Energia 2631.1KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 26g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 56.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

## Poniedziałek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

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

•Energia 2127.8kcal •Energia 8860.3KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 86.9g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 7.7g •Węglowodany 232.9g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 29.9g



Wtorek 2024-02-06

Dieta z ograniczeniem łatwo  
przyswajalnych węglowodanów

C6p

Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 635.3kcal •Energia 2622.9KJ •Białko 23g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 61.6g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 10.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Jogurt naturalny (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 871.1kcal •Energia 3626.9KJ •Białko 32g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 124g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 13.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7,9)	180
• Kasza gryczana gotowana (C)	200
• Surówka z marchwi (C)	100
<b>Kolacja</b> •Energia 616.1kcal •Energia 2538.1KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 65.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

Wtorek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-06):**

•Energia 2166.3kcal •Energia 8970.9KJ •Białko 75.7g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 262g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 35g







Środa 2024-02-07

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Środa

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 519.4kcal •Energia 2166.4KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 56.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Ser mozzarella (7)	20
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Herbata b/c	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 145.5kcal •Energia 607.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 841.1kcal •Energia 3482.1KJ •Białko 46.6g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 104g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (C) (1,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pieczeniowy (1)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 668.8kcal •Energia 2787.1KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 4.4g •Węglowodany 70.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.7g	Ilość g lub ml

## Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Twarożek z natką pietruszki (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-07):

•Energia 2174.8kcal •Energia 9043.1KJ •Białko 119.8g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 11.9g •Węglowodany 233.2g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 32.6g



Czwartek 2024-02-08

Dieta z ograniczeniem łatwo

przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 622.3kcal •Energia 2568.4KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
<b>Drugie śniadanie</b> •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
<b>Obiad</b> •Energia 667.8kcal •Energia 2790.9KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 125.8g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 14.9g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż brązowy gotowany (C)	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •Energia 677.6kcal •Energia 2840.5KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml

## Czwartek

• 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	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty b/c 50g (1,3)	50

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-08):**

•Energia 2031.7kcal •Energia 8466.8KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 60.6g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 7.2g •Węglowodany 289.5g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 35g









Piątek 2024-02-09

Dieta z ograniczeniem łatwo

przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 686.8kcal •Energia 2829.1KJ •Białko 33g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 60.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 771.8kcal •Energia 3162.5KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 97.9g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 634.7kcal •Energia 2650.7KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2g •Węglowodany 69.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml

## Piątek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Ser żółty (7)	20
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-09):**

•Energia 2139.3kcal •Energia 8835.3KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 8.2g •Węglowodany 238.7g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 30.2g



Sobota 2024-02-10

Dieta z ograniczeniem łatwo

przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 577.9kcal •Energia 2404.6KJ •Białko 20.5g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 52.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g</p>		
•	Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•	Ser mozzarella (7)	40
•	Herbata b/c	250
•	Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
•	Sałata zielona	10
•	Pomidor	90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>		
•	Jogurt naturalny (7)	100
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 915.5kcal •Energia 3768KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 128.3g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.7g</p>		
•	Zupa grysikowa b/s (1,7,9)	400
•	Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	370
•	Kalafior gotowany na parze	100
Kolacja		Ilość g lub ml
<p>•Energia 704.5kcal •Energia 2800.4KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 78g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g</p>		
•	Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
•	Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•	Ser żółty (7)	20

## Sobota

• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-10):**

•Energia 2261.9kcal •Energia 9240KJ •Białko 81.7g •Tłuszcz 90.4g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 6.4g •Węglowodany 268.9g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 35.2g



Niedziela 2024-02-11

Dieta z ograniczeniem łatwo

przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Niedziela



### Śniadanie

•Energia 701.3kcal •Energia 2925.9KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 16.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 68g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 100
- Miks tłuszczowy do smarowania (7) 15
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 150
- Herbata b/c 250
- Polędwica drobiowa (1,6,7) 60
- 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 726.6kcal •Energia 2982.2KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 4.2g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

- Zupa rosół z makaronem (1,9) 400
- Filet drobiowy gotowany b/s 100
- Ziemniaki gotowane (C) 200
- Sos pietruszkowy (1,7,9) 100
- Surówka z kapusty czerwonej 100
- Kompot owocowy b/c 250

## Niedziela



## Kolacja

•Energia 593kcal •Energia 2957.6KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 91.1g •Cukry 0.7g  
•Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Twarożek z maślanką (7)	50
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-11):

•Energia 2080.3kcal •Energia 9116.5KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 10.2g •Węglowodany 249.8g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 33g



# Tabela alergenów

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2140.3kcal •Energia 8933.3KJ •Białko 93.3g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 8.3g •Węglowodany 253.6g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 33g