






Poniedziałek 2024-04-08  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów


C6p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energja 757.3kcal •Energja 3155.3KJ •Białko 41.5g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energja 43.8kcal •Energja 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

	Ilość g lub ml
 <b>Obiad</b> •Energia 830.6kcal •Energia 3415.1KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.3g •Węglowodany 111.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 10.2g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• 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 z herbatą bez cukru	250

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Kolacja</b> •Energia 575.8kcal •Energia 2381.5KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 50.1g •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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-08):





---

•Energia 2207.4kcal •Energia 9135KJ •Białko 100.3g •Tłuszcz 86g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 240.7g •Cukry 13.7g  
•Błonnik pokarmowy 42.2g



Wtorek 2024-04-09 (Szkiec)  
Dieta z ograniczeniem węglowodanów  
łatwoprzyswajalnych

C6p

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

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energja 634.8kcal •Energja 2629.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2g •Węglowodany 64.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energja 64kcal •Energja 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



	Ilość g lub ml
 <b>Obiad</b> •Energia 641.8kcal •Energia 2648.6KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.7g •Węglowodany 78.2g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
<hr/>	
 <b>Kolacja</b> •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 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 - 2024-04-09):**

•Energia 1891.7kcal •Energia 7718.8KJ •Białko 77.1g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 5.9g •Węglowodany 211.8g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 30.4g







Środa 2024-04-10 (Szkiec)

Dieta z ograniczeniem węglowodanów  
łatwoprzyswajalnych

C6p

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

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energja 667.3kcal •Energja 2751.8KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 82.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.6g	
• 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
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energja 99kcal •Energja 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> •Energja 668.5kcal •Energja 2767.6KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 87g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 5.5g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220

• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 656.6kcal •Energia 2738.9KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 65.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.8g	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: mandarynki 150g	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-10):**

•Energia 2091.3kcal •Energia 8672.3KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 20.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 241.8g •Cukry 8.1g •Błonnik pokarmowy 27.9g









Czwartek 2024-04-11 (Szkiec)

Dieta z ograniczeniem węglowodanów  
łatwoprzyswajalnych

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

C6p

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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	
• 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 847.1kcal •Energia 3511.7KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 117.2g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 9.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• 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 z herbatą bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •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 bez cukru	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 - 2024-04-11):**

•Energia 2224.9kcal •Energia 9253.3KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7.5g •Węglowodany 250.2g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 34.7g



Piątek 2024-04-12 (Szkiec)  
Dieta z ograniczeniem węglowodanów  
łatwoprzyswajalnych

C6p

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

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energja 739.9kcal •Energja 3079.8KJ •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> •Energja 81kcal •Energja 213KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 1.8g •Węglowodany 7.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany	300



	Ilość g lub ml
 <b>Obiad</b> •Energia 641.6kcal •Energia 2657.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 6.5g	
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• 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 z herbatą bez cukru	250
<hr/>	
 <b>Kolacja</b> •Energia 631kcal •Energia 2606.3KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 56.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	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)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-12):**



•Energia 2093.5kcal •Energia 8556.5KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 72.8g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 6.4g •Węglowodany 250.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 33.4g





Sobota 2024-04-13 (Szkiec)  
Dieta z ograniczeniem węglowodanów  
łatwoprzyswajalnych

C6p

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

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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 bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	80
 <b>Drugie śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50

• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 <b>Obiad</b> •Energia 614.5kcal •Energia 2549.9KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Ryż brązowy gotowany	200
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Kolacja</b> •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 bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10





• Pomidor	90
-----------	----

C6p

• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
---	----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-13):




•Energia 2177.6kcal •Energia 9069.7KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 30.4g •Sól 5g •Węglowodany 273.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 50.1g

## Niedziela 2024-04-14 (Szkiec)

### Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 620.1kcal •Energia 2584.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 58.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250

• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 523.2kcal •Energia 2184.5KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.6g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 659.6kcal •Energia 2720.4KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 62g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15



• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-14):**

•Energia 2044.4kcal •Energia 8500.8KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 80.2g •Tłuszcze nasycone 33.8g •Sól 7.7g •Węglowodany 210.6g •Cukry 9.7g •Błonnik pokarmowy 27.3g

**Tabela alergenów**  
**Dieta z ograniczeniem węglowodanów**  
**łatwoprzyswajalnych**

**C6p**

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

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 excelsa</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 porcję w jadłospisie: