







Poniedziałek 2024-01-22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 733.1kcal •Energia 3032.4KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 8.8g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	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 878.7kcal •Energia 3649.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 4.9g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem	400
• Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem	370
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 676.5kcal •Energia 2823.7KJ •Białko 43.5g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100

Poniedziałek

• Ser żółty	40
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Kalafior gotowany na parze	100
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-22):

•Energia 2387.3kcal •Energia 9919.9KJ •Białko 109g •Tłuszcz 95.8g •Tłuszcze nasycone 34.2g •Sól 9.3g •Węglowodany 261.8g •Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 33.1g






Wtorek 2024-01-23

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie • Energia 484.9kcal • Energia 2020.2KJ • Białko 18.5g • Tłuszcz 18.1g • Tłuszcze nasycone 7.9g • Sól 1.4g • Węglowod 0g • Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Jogurt naturalny	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie • Energia 43.8kcal • Energia 183.1KJ • Białko 0.4g • Tłuszcz 0.4g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 10.6g • Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad • Energia 1030.3kcal • Energia 4284.9KJ • Białko 35.4g • Tłuszcz 29.1g • Tłuszcze nasycone 4.7g • Sól 1.8g • Węglowod 4g • Cukry 4g • Błonnik pokarmowy 14.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym	180
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem	250
• Surówka z marchwi (C)	100
 Kolacja • Energia 560.7kcal • Energia 2323.3KJ • Białko 22g • Tłuszcz 19.6g • Tłuszcze nasycone 8.5g • Sól 1.7g • Węglowod 0g • Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15

Wtorek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Twarożek z maślanką	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-23):

•Energia 2119.7kcal •Energia 8811.4KJ •Białko 76.2g •Tłuszcz 67.1g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 4.9g •Węglowodany 283g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 35.6g




Środa 2024-01-24

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Środa

Środa	
 Śniadanie • Energia 525.2kcal • Energia 2188KJ • Białko 18.2g • Tłuszcz 23.6g • Tłuszcze nasycone 5.9g • Sól 1.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Ser mozzarella	30
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Szyńka Dębowa wieprzowa	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 Drugie śniadanie • Energia 145.5kcal • Energia 607.5KJ • Białko 16.5g • Tłuszcz 7.5g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 3g • Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski	150
 Obiad • Energia 936.4kcal • Energia 3859.5KJ • Białko 49.6g • Tłuszcz 24.8g • Tłuszcze nasycone 2.2g • Sól 6.1g • Węglowodany 1.3g • Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/c	400
• Filet drobiowy gotowany	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos jasny	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja • Energia 553.8kcal • Energia 2311.1KJ • Białko 26.6g • Tłuszcz 18.5g • Tłuszcze nasycone 7.4g • Sól 3.3g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 13.3g	Ilość g lub ml

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Twarożek z natką pietruszki	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-24):

•Energia 2160.8kcal •Energia 8966.2KJ •Białko 110.8g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 10.8g •Węglowodany 251.1g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 33.3g



Czwartek 2024-01-25

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Czwartek

	Ilość g lub ml
🍌 Śniadanie • Energia 653kcal • Energia 2697.5KJ • Białko 29.3g • Tłuszcz 29.1g • Tłuszcze nasycone 9.5g • Sól 4.3g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.8g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Kefir (7)	150
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica wieprzowa (20,0)	60
• Sałata zielona	10
• Sałatka z pomidorów z koperkiem (C)	100
🍌 Drugie śniadanie • Energia 16.9kcal • Energia 71.6KJ • Białko 0.2g • Tłuszcz 0.1g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 4.2g • Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	50
🍌 Obiad • Energia 642.9kcal • Energia 2691.9KJ • Białko 25.8g • Tłuszcz 7.3g • Tłuszcze nasycone 2.1g • Sól 3.4g • Węglowodany 11.3g • Błonnik pokarmowy 15.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym	120
• Ryż brązowy gotowany	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
🍌 Kolacja • Energia 676.9kcal • Energia 2818.2KJ • Białko 25.6g • Tłuszcz 21.4g • Tłuszcze nasycone 7.2g • Sól 1.7g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100

Czwartek

• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta jajeczna	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkopty b/c	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-25):

•Energia 1989.7kcal •Energia 8279.2KJ •Białko 81g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 9.4g •Węglowodany 279.4g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 35.3g







Piątek 2024-01-26

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie • Energia 553.4kcal • Energia 2299KJ • Białko 22.1g • Tłuszcz 26.1g • Tłuszcze nasycone 6.6g • Sól 1.8g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Ser mozzarella	40
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (C)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie • Energia 46kcal • Energia 193KJ • Białko 0.5g • Tłuszcz 0g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 10g • Cukry pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad • Energia 754.2kcal • Energia 3088.7KJ • Białko 34.9g • Tłuszcz 27.1g • Tłuszcze nasycone 2g • Sól 4.3g • Węglowodany 2.1g • Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z kaszą manną (b/c)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja • Energia 702.7kcal • Energia 2934.9KJ • Białko 38.2g • Tłuszcz 26.6g • Tłuszcze nasycone 13.9g • Sól 2.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100

Piątek

• Ser żółty	40
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-26):

•Energia 2056.3kcal •Energia 8515.6KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 8.5g •Węglowodany 225.2g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 28.5g



Sobota 2024-01-27

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 485.7kcal • Energia 2006.3KJ • Białko 20g • Tłuszcz 19.3g • Tłuszcze nasycone 7.2g • Sól 1.6g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.5g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie		100
• Miks tłuszczowy do smarowania		15
• Herbata b/c		250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka		40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)		50
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
• Energia 64kcal • Energia 267KJ • Białko 3.9g • Tłuszcz 3g • Tłuszcze nasycone 2g • Sól 0g • Węglowodany 10.3g • Cukier 0g • Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt naturalny		100
Obiad		Ilość g lub ml
• Energia 915.5kcal • Energia 3768KJ • Białko 33.9g • Tłuszcz 30.3g • Tłuszcze nasycone 3.5g • Sól 0.4g • Węglowodany 2.8g • Błonnik pokarmowy 8.7g		
• Zupa grysikowa b/s (1,9)		400
• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem		370
• Kalafior gotowany na parze		100
Kolacja		Ilość g lub ml
• Energia 681kcal • Energia 2710.3KJ • Białko 28.2g • Tłuszcz 27.9g • Tłuszcze nasycone 12.6g • Sól 3.8g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 12.7g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie		100
• Serek homogenizowany naturalny		150
• Miks tłuszczowy do smarowania		15

Sobota

• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Brokuły gotowane na parze	100
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-27):

•Energia 2146.2kcal •Energia 8751.6KJ •Białko 86g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 5.8g •Węglowodany 255.4g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 31g







Niedziela 2024-01-28

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

C6p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie • Energia 610.3kcal • Energia 2544.2KJ • Białko 20.8g • Tłuszcz 30g • Tłuszcze nasycone 7.9g • Sól 1.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Jogurt naturalny	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina pieczeń wiedeńska wieprzowo-drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie • Energia 59.4kcal • Energia 250.8KJ • Białko 2.6g • Tłuszcz 0.7g • Tłuszcze nasycone 0.2g • Sól 1.6g • Węglowodany 1g • Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 Obiad • Energia 831.5kcal • Energia 3406.3KJ • Białko 45g • Tłuszcz 30.6g • Tłuszcze nasycone 3.4g • Sól 3.8g • Węglowodany 3.4g • Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Sos pietruszkowy	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja • Energia 740.6kcal • Energia 3091KJ • Białko 33.2g • Tłuszcz 26.4g • Tłuszcze nasycone 11.2g • Sól 2.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 16.3g	Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb żytni razowy na zakwasie	100
• Miks tłuszczowy do smarowania	15
• Herbata b/c	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Twarożek z maślaną	50
• Cytryny	10
• Kalafior gotowany na parze	100
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-28):

•Energia 2241.9kcal •Energia 9292.2KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 87.6g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 9.2g •Węglowodany 254.1g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 36.9g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-29

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 2157.4kcal •Energia 8933.7KJ •Białko 94.3g •Tłuszcz 77.6g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 8.3g •Węglowodany 258.6g •Cukry 6.8g •Błonnik pokarmowy 33.4g