



Poniedziałek 2024-01-15

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 530.1kcal • Energia 2213.2KJ • Białko 17.8g • Tłuszcz 25.7g • Tłuszcze nasycone 10g • Sól 1.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (a/c)	250
• Szyńka Dębowa wieprzowa	60
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona (m)	90
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 52.9kcal • Energia 222.5KJ • Białko 0.5g • Tłuszcz 0.2g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 13.1g • Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Gruszki	120
<b>Obiad</b> • Energia 828.5kcal • Energia 3420.2KJ • Białko 26.2g • Tłuszcz 31g • Tłuszcze nasycone 3.5g • Sól 4.5g • Węglowodany 3.8g • Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gt(%)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami	370
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	120
<b>Kolacja</b> • Energia 676.3kcal • Energia 2809.9KJ • Białko 20.1g • Tłuszcz 27.6g • Tłuszcze nasycone 13.9g • Sól 2.3g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 14.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250

# Poniedziałek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	20
• Pomidor	80
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (100g)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-15):

•Energia 2087.7kcal •Energia 8665.8KJ •Białko 64.6g •Tłuszcz 84.4g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 8.2g •Węglowodany 260g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 37.3g



Wtorek 2024-01-16

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> • Energia 534.2kcal • Energia 2206.3KJ • Białko 17.3g • Tłuszcz 27.3g • Tłuszcze nasycone 10.7g • Sól 2.5g • Węglowodany 0g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 13.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (a/c)	250
• Pasta z fasoli czerwonej z pietruszką (C)	100
• Sałata zielona	20
• Pomidor	80
 <b>Drugie śniadanie</b> • Energia 111.6kcal • Energia 466.1KJ • Białko 2.5g • Tłuszcz 6g • Tłuszcze nasycone 0.4g • Sól 1g • Węglowodany 12.1g • Błonnik pokarmowy 1g	Ilość g lub ml
• Sałatka jarzynowa (C,B,7,9,10)	100
 <b>Obiad</b> • Energia 695.1kcal • Energia 2895.2KJ • Białko 34.3g • Tłuszcz 19.8g • Tłuszcze nasycone 4.4g • Sól 3.2g • Węglowodany 3.9g • Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (a,m)	400
• Udko z kurczaka duszone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	120
 <b>Kolacja</b> • Energia 571.3kcal • Energia 2390KJ • Białko 31.1g • Tłuszcz 18.7g • Tłuszcze nasycone 12.9g • Sól 2.2g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250

# Wtorek

• Twarożek z natką pietruszki	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	20
• Ogórek zielony świeży	80
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-16):

•Energia 1912.2kcal •Energia 7957.6KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 71.8g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 8.9g •Węglowodany 231.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 31.9g



# Środa 2024-01-17

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

### Środa

Środa	
 <b>Śniadanie</b> • Energia 594.5kcal • Energia 2455.4KJ • Białko 20.2g • Tłuszcz 30.5g • Tłuszcze nasycone 12.7g • Sól 2g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (b/c)	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	100
• Sałata zielona	20
• Pomidor	80
 <b>Drugie śniadanie</b> • 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
 <b>Obiad</b> • Energia 944.5kcal • Energia 3917.7KJ • Białko 31g • Tłuszcz 26.7g • Tłuszcze nasycone 3.1g • Sól 1.1g • Węglowodany 1.3g • Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem	400
• Makaron razowy z sosem pomidorowo-drobiowym	370
• Bukiet warzyw gotowany na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> • Energia 739.5kcal • Energia 3091.2KJ • Białko 35.3g • Tłuszcz 27.7g • Tłuszcze nasycone 15g • Sól 3.8g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 13.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250

# Środa

• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mięso)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	20
• Ogórek kiszony krojony	80
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-17):

•Energia 2295.4kcal •Energia 9536KJ •Białko 86.8g •Tłuszcz 85g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 6.8g •Węglowodany 282.1g •Cukry 1.3g •Błonnik 32.8g



Czwartek 2024-01-18

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> • Energia 672kcal • Energia 2802.2KJ • Białko 20.3g • Tłuszcz 38.9g • Tłuszcze nasycone 17.3g • Sól 2.7g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(7g)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1/2)	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	20
• Papryka czerwona (m)	80
 <b>Drugie śniadanie</b> • 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
 <b>Obiad</b> • Energia 662.6kcal • Energia 2755.6KJ • Białko 52g • Tłuszcz 10.1g • Tłuszcze nasycone 1.3g • Sól 4.8g • Węglowodany 5.1g • Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (3,9)	400
• Filet drobiowy gotowany (0)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (C)	120
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> • Energia 483.7kcal • Energia 4234.8KJ • Białko 14.4g • Tłuszcz 20.2g • Tłuszcze nasycone 10.2g • Sól 3.7g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(7g)	15

# Czwartek

• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-01-18):

•Energia 1862.1kcal •Energia 9975.6KJ •Białko 87.1g •Tłuszcz 69.6g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 11.3g •Węglowodany 213.1g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 28.6g





Piątek 2024-01-19

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Piątek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> • Energia 559.2kcal • Energia 2337.9KJ • Białko 29.9g • Tłuszcz 21.2g • Tłuszcze nasycone 12.6g • Sól 2.1g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 8.8g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1/2)	250
• Twarożek z natką pietruszki	100
• Pomidor	80
• Sałata zielona	20
<b>Drugie śniadanie</b> • Energia 133.5kcal • Energia 558.7KJ • Białko 2.7g • Tłuszcz 4.4g • Tłuszcze nasycone 0.3g • Sól 0.6g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka ryżowa z warzywami(1,3,7)	100
<b>Obiad</b> • Energia 695.9kcal • Energia 2891.6KJ • Białko 37.6g • Tłuszcz 20.6g • Tłuszcze nasycone 6.2g • Sól 3g • Węglowodany 0.1g • Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą gryczaną	400
• Filet rybny z mintaja gotowany	120
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> • Energia 809.2kcal • Energia 3360.5KJ • Białko 22g • Tłuszcz 33.2g • Tłuszcze nasycone 14g • Sól 2.4g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 20.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15

# Piątek

• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-01-19):

•Energia 2197.8kcal •Energia 9148.6KJ •Białko 92.2g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 33.2g •Sól 8.2g •Węglowodany 267g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 38.8g



Sobota 2024-01-20

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Sobota

Sobota	
 <b>Śniadanie</b> • Energia 484.9kcal • Energia 2026.4KJ • Białko 19.1g • Tłuszcz 19.4g • Tłuszcze nasycone 10g • Sól 2.8g • Węglowodany 0g • Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (a/c)	250
• Szynkowa Dębowa wieprzowa	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	20
 <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	100
 <b>Obiad</b> • Energia 920.3kcal • Energia 3838KJ • Białko 35.3g • Tłuszcz 23.7g • Tłuszcze nasycone 3.4g • Sól 2.7g • Węglowodany 3.4g • Błonnik pokarmowy 14.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami b/s(1,2)	400
• Gulasz drobiowy	120
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem	250
• Surówka z marchwi (C)	120
 <b>Kolacja</b> • Energia 729.8kcal • Energia 2888.8KJ • Białko 27.5g • Tłuszcz 36.5g • Tłuszcze nasycone 13.6g • Sól 3.6g • Węglowodany 0g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	90
• Masło ekstra 82(%)	15
• Herbata b/c	250

# Sobota

• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt. + pestki dyni 30g	330

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-01-20):

•Energia 2198.9kcal •Energia 9020.2KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 9.1g •Węglowodany 249.2g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 34.3g



Niedziela 2024-01-21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

## Niedziela

Niedziela	
 <b>Śniadanie</b> • Energia 591.1kcal • Energia 2474.3KJ • Białko 23.5g • Tłuszcz 20.3g • Tłuszcze nasycone 10.1g • Sól 3.1g • Węglowodany 7.4g • Cukry 7.4g • Błonnik pokarmowy 15.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	120
• Masło ekstra 82(%)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1/2)	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pasta jarzynowa	100
• Sałata zielona	10
 <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 840.9kcal • Energia 3458.1KJ • Białko 30.1g • Tłuszcz 35.5g • Tłuszcze nasycone 7.9g • Sól 4.8g • Węglowodany 3.3g • Cukry 3.3g • Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem	400
• Pulpet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem	250
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> • Energia 822.1kcal • Energia 3409.5KJ • Białko 25.2g • Tłuszcz 35.1g • Tłuszcze nasycone 14.7g • Sól 3.3g • Węglowodany 0g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 16.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie	120
• Masło ekstra 82(%)	15

# Niedziela

• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa	100
• Sałata zielona	20
• Papryka czerwona świeża	50
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-01-21):

•Energia 2353.1kcal •Energia 9755.9KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 93.9g •Tłuszcze nasycone 34.5g •Sól 11.2g •Węglowodany 273.7g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 40g



# Tabela alergenów

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

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

•Energia 2129.6kcal •Energia 9151.4KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 81g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 9.1g •Węglowodany 253.8g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 34.8g