







Poniedziałek 2024-02-19

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 697kcal •Energia 2900.2KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 2.8g •Węglowodany 59g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata b/c	250
• Kiełbaska	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Mandarynki	50
 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 957.6kcal •Energia 3992.4KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 142.7g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem (9)	370
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 590kcal •Energia 2335.6KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 59.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g	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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-19):

•Energia 2343.7kcal •Energia 9642.1KJ •Białko 90g •Tłuszcz 93.7g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 6.4g •Węglowodany 268.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 33.5g





Wtorek 2024-02-20

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 734.2kcal •Energia 3046.3KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 76g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Jogurt naturalny (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata b/c	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• 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	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 801.8kcal •Energia 3295.6KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

Wtorek



Kolacja

•Energia 560.8kcal •Energia 2319.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 20g •Tłuszcz nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 67.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Twarożek z rzodkiewką (C) (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-20):

•Energia 2140.5kcal •Energia 8844.2KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 80.3g •Tłuszcz nasycone 25.9g •Sól 4.8g •Węglowodany 248.8g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 31.3g







Środa 2024-02-21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 621.9kcal •Energia 2591.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 3g •Węglowodany 66g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Herbata b/c	250
• Sok warzywny 200ml	200
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Kiwi	100
 Obiad •Energia 1315.1kcal •Energia 5459KJ •Białko 47.8g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.8g •Węglowodany 200.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 18.1g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 748kcal •Energia 3108.5KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16g	Ilość g lub ml

Środa

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata b/c	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-21):

•Energia 2736kcal •Energia 11372.5KJ •Białko 112.9g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 356g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 45.4g







Czwartek 2024-02-22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •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
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 667.8kcal •Energia 2790.9KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 125.8g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 14.8g	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	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 706kcal •Energia 2959.1KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 88.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Biszkoty b/c 50g (1,3)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-22):

•Energia 2060.1kcal •Energia 8585.4KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 290.1g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 34.9g







Piątek 2024-02-23

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 850.9kcal •Energia 3541.1KJ •Białko 40.5g •Tłuszcz 39.6g •Tłuszcze nasycone 18.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 70.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	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 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 723.8kcal •Energia 2961.8KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 87.1g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 602.9kcal •Energia 2499.9KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml

Piątek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-23):

•Energia 2223.5kcal •Energia 9195.9KJ •Białko 96g •Tłuszcz 92.3g •Tłuszcze nasycone 27.7g •Sól 4.5g •Węglowodany 233.5g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 43.8g







Sobota 2024-02-24

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 587.8kcal •Energia 2452.3KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 61.8g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 622.6kcal •Energia 2576.8KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 100.9g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 11g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 675.1kcal •Energia 2665.1KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 12.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

Sobota

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasta z wędliny z warzywami (C) (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-24):

•Energia 1949.5kcal •Energia 7961.2KJ •Białko 74.8g •Tłuszcz 74.1g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 9.2g •Węglowodany 233g •Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 34.7g






Niedziela 2024-02-25


Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Niedziela

Niedziela	
 Śniadanie •Energia 685.5kcal •Energia 2860.2KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 2g •Węglowodany 67.2g •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)	40
• 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 726.4kcal •Energia 2981.2KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 78.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250

Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 544.4kcal •Energia 2763.2KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.4g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.5g	
• 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
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-25):

•Energia 2015.7kcal •Energia 8855.5KJ •Białko 99.2g •Tłuszcz 78.6g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 246.2g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 32.6g



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/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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2209.9kcal •Energia 9208.1KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 81.7g •Tłuszcze nasycone 24.9g •Sól 6.1g •Węglowodany 268g •Cukry 9.1g •Błonnik pokarmowy 36.6g