







Poniedziałek 2024-03-04

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 680.2kcal •Energia 2828.7KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 39.1g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 55.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.8g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</p>	
• Kefir (7)	150
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 967.2kcal •Energia 4026.2KJ •Białko 34.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 144.2g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 11.6g</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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 - 2024-02-26):

•Energia 2336.4kcal •Energia 9604.4KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 93.6g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 8g •Węglowodany 266.5g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 32.9g



Wtorek 2024-03-05

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• 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		Ilość g lub ml
•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		
• Jabłka		120
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 811.3kcal •Energia 3329.4KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 96.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 9.7g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy b/c		250

Wtorek



Kolacja

•Energia 560.8kcal •Energia 2319.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.7g •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 (7)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-27):

•Energia 2150.1kcal •Energia 8878KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 80.3g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 4.4g •Węglowodany 250.3g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 31.3g



Środa 2024-03-06

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

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 886.3kcal •Energia 3659.3KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 116.5g
•Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	100
• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany (3)	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250

Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 748kcal •Energia 3108.5KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 16g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
<ul style="list-style-type: none">• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
<ul style="list-style-type: none">• Ser mozzarella (7)	20
<ul style="list-style-type: none">• Herbata b/c	250
<ul style="list-style-type: none">• Pasta z ciecierzycy	100
<ul style="list-style-type: none">• Cytryny	10
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona	10
<ul style="list-style-type: none">• Papryka czerwona świeża	90
<ul style="list-style-type: none">• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-28):

•Energia 2307.1kcal •Energia 9572.8KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 85.6g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 6.7g •Węglowodany 272g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 33g







Czwartek 2024-03-07

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 2.2g •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 677.3kcal •Energia 2824.7KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 127.3g •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 - 2024-02-29):

•Energia 2069.6kcal •Energia 8619.2KJ •Białko 84.9g •Tłuszcz 60.8g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 291.6g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 34.9g






Piątek 2024-03-08

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 793.6kcal •Energia 3300.7KJ •Białko 29g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	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 688kcal •Energia 2801.9KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 90.3g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100

Piątek



Kolacja

•Energia 615.8kcal •Energia 2570.1KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-01):

•Energia 2143.4kcal •Energia 8865.7KJ •Białko 89g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 29.6g •Sól 6.9g •Węglowodany 232.6g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 43.7g



Sobota 2024-03-09

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

C6p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 569.2kcal •Energia 2375.6KJ •Białko 25g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 58.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 10.6g		
• 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
• Jabłka		120
• Ogórek zielony świeży		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt naturalny (7)		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 694.9kcal •Energia 2886.1KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 103.1g •Cukry 9.3g •Błonnik pokarmowy 10.8g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami (9)		250
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)		100
• Kompot owocowy b/c		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•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		
• 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 (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 - 2024-03-02):

•Energia 2003.2kcal •Energia 8193.8KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8g •Węglowodany 231.8g •Cukry 20.4g •Błonnik pokarmowy 33.7g






Niedziela 2024-03-10


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
• Połędwica 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 735.9kcal •Energia 3015KJ •Białko 43.9g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.5g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany b/s	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	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 - 2024-03-03):

•Energia 2025.2kcal •Energia 8889.3KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 78.6g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 5.3g •Węglowodany 247.6g •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 2147.9kcal •Energia 8946.2KJ •Białko 90.8g •Tłuszcz 80g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 6.3g •Węglowodany 256g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 34.6g