







Poniedziałek 2024-03-18

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Poniedziałek

Poniedziałek	
 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <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 943.4kcal •Energia 3926.8KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 138.9g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 10.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (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
 <b>Kolacja</b> •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

# Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Szyunka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-11):

•Energia 2312.6kcal •Energia 9505.1KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 93.7g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 8g •Węglowodany 261.2g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 31.6g




Wtorek 2024-03-19

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •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	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)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Wtorek



## Kolacja

•Energia 551.3kcal •Energia 2284.9KJ •Białko 14.9g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.6g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• 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	200

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-12):

•Energia 2140.6kcal •Energia 8843.7KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 83.2g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 248.2g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 31.2g






Środa 2024-03-20

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Środa

Środa	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 607kcal •Energia 2527.5KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3g •Węglowodany 64.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Sok warzywny 200ml	200
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 770.1kcal •Energia 3174.7KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.2g •Węglowodany 100.3g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.2g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami b/s (1,9)	400
• 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
•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	
• 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 - 2024-03-13):

•Energia 2176kcal •Energia 9024KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 254.5g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 32.5g






Czwartek 2024-03-21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <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 (7)	100
 <b>Obiad</b> •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

# Czwartek



## 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

• 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: Biszkopty b/c 50g (1,3)	50

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-14):

•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 2024-03-22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 590.7kcal •Energia 2416.1KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.7g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	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	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina polędwica sopočka 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 - 2024-03-15):

•Energia 2046.1kcal •Energia 8479.9KJ •Białko 89.3g •Tłuszcz 78.4g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 6.8g •Węglowodany 226g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 41.7g







Sobota 2024-03-23

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Sobota

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •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
 <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 (7)	100
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• 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
 <b>Kolacja</b> •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

## Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• 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 - 2024-03-16):

•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 2024-03-24

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Niedziela



### Śniadanie

•Energia 575.3kcal •Energia 2397.5KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 66.2g •Cukry 8.8g  
•Błonnik pokarmowy 11.4g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1)                 | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                  | 15  |
| • Herbata b/c  | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10) | 20  |
| • Twarożek z koperkiem (7)                           | 100 |
| • 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 699.7kcal •Energia 2868.5KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 81.5g •Cukry 4.1g  
•Błonnik pokarmowy 5.3g

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 |
| • Sałata zielona z maślanką (7) | 100 |
| • Kompot owocowy b/c            | 250 |

# Niedziela

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 563.8kcal •Energia 2841.8KJ •Białko 24g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.8g •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
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-17):

•Energia 1898.1kcal •Energia 8358.6KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 63.1g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 249g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 30.8g



# Tabela alergenów

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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 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 posiłek w jadłospisie:

•Energia 2092.3kcal •Energia 8717.8KJ •Białko 90g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 6.3g •Węglowodany 251.7g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 33.8g