



Poniedziałek 2024-02-12

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)

Chciałbym

## Poniedziałek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 718.1kcal •Energia 2989.3KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 67.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 780.1kcal •Energia 3208KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 114.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 15.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż brązowy gotowany (C)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •Energia 646.5kcal •Energia 2681KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 62.3g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 13.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100



## Poniedziałek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-02-12):

•Energia 2188.4kcal •Energia 9061.5KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 8g •Węglowodany 255.4g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 52.4g



Wtorek 2024-02-13

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

Ważność: 6 miesięcy

## Wtorek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 715.7kcal •Energia 2967.6KJ •Białko 29g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 4g •Węglowodany 76.1g •Cukry 9.6g •Błonnik pokarmowy 11.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	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
• Jabłka	120
• Ogórek kiszony krojony	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 822.7kcal •Energia 3405.3KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 1.9g •Węglowodany 114.2g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane (C)	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250



## Kolacja

•Energia 531.4kcal •Energia 2091KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 58.9g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

## Wtorek

• 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	20
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-02-13):

•Energia 2133.9kcal •Energia 8731KJ •Białko 82.4g •Tłuszcz 79g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 9.1g •Węglowodany 259.4g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 31.9g



Środa 2024-02-14

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)

C6p

## Środa

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 669.4kcal •Energia 2796.3KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 30.7g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 1.4g •Węglowodany 60.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	100
<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 704.1kcal •Energia 2923KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 93.9g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (C) (1,3,7)	220
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
<b>Kolacja</b> •Energia 654.5kcal •Energia 2693.3KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.5g •Węglowodany 67.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

# Środa

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•     Herbata b/c	250
• Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100
•     Cytryny	10
•     Sałata zielona	10
•     Pomidor	90
•     Posiłek nocny: Kisiel owocowy b/c (C)	200

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-02-14):

•Energia 2127kcal •Energia 8826.5KJ •Białko 95.6g •Tłuszcz 87.4g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 7.2g •Węglowodany 228.5g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 26.5g



Czwartek 2024-02-15


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

Ważność: 6 dni

## Czwartek

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 622.3kcal •Energia 2595.2KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 58.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata b/c	250
• Połędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
<b>Obiad</b> •Energia 910.8kcal •Energia 3772.5KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 5.6g •Węglowodany 117.5g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza gryczana gotowana z tłuszczem	200
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100



• Kompot owocowy b/c	250
<b>Czwartek</b>	
 <b>Kolacja</b> •Energia 619.9kcal •Energia 2588.1KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.6g	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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-15):**

•Energia 2376.1kcal •Energia 9861.2KJ •Białko 120.6g •Tłuszcz 87.8g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 11.5g •Węglowodany 251.9g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 34.6g






Piątek 2024-02-16

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta cukrzycowa (6p) (6/SPK)

C6p

Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 674.9kcal •Energia 2802.3KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 84.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 17.1g	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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 81kcal •Energia 213KJ •Białko 2.7g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 1.8g •Węglowodany 7.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany	300
 <b>Obiad</b> •Energia 747.7kcal •Energia 3091.2KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 5.8g •Węglowodany 113.4g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami b/gl (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 631kcal •Energia 2606.3KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 3g •Węglowodany 56.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (C) (9)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-16):

•Energia 2134.6kcal •Energia 8712.8KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 74.8g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 12.2g •Węglowodany 261.6g •Cukry 10.2g •Błonnik pokarmowy 37.8g



Sobota 2024-02-17

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

Ważność: 6 dni

## Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 939kcal •Energia 3917.2KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 51.9g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 2.8g •Węglowodany 75.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	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 767.1kcal •Energia 3192.8KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 116.3g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	120
• Makaron razowy gotowany świderki	200
• Buraki gotowane tarte	100
<b>Kolacja</b> •Energia 750.9kcal •Energia 3135.3KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 85.7g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 15.8g	Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
<b>Sobota</b>	
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
•     Herbata b/c	250
•     Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
•     Cytryny	10
•     Sałata zielona	10
•     Pomidor	90
• Posiłek nocny: ciasteczko zbożowe 1 szt. (1)	50

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-17):**

•Energia 2500.9kcal •Energia 10428.3KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 99.8g •Tłuszcze nasycone 35.4g •Sól 7.9g •Węglowodany 287.8g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 36.5g






Niedziela 2024-02-18

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

Ważność: 6 dni

## Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 623.1kcal •Energia 2597.8KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 63.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Twaróg półtłusty (7)	50
• Herbata b/c	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 678.5kcal •Energia 2815.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 93.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka porowa (3,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250



## Kolacja

•Energia 659.6kcal •Energia 2720.4KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 62g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

## Niedziela

• 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
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,7)	100
•     Sałata zielona	10
•     Cytryny	10
•     Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-18):

•Energia 2202.7kcal •Energia 9144.3KJ •Białko 103.7g •Tłuszcz 90.3g •Tłuszcze nasycone 35.5g •Sól 10.6g •Węglowodany 223.6g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 26.3g



# Tabela alergenów

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 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.	Gorzyczka 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 2237.7kcal •Energia 9252.2KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 9.5g •Węglowodany 252.6g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 35.1g