







# Poniedziałek 2024-02-26

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

### Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 757.3kcal •Energia 3155.3KJ •Białko 41.5g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.9g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• 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 900.7kcal •Energia 3701.2KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 37g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 116.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron razowy gotowany świderki	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	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 3.3g •Węglowodany 62.3g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 13.8g	Ilość g lub ml

## Poniedziałek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• 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 - 2024-02-26):

•Energia 2348.2kcal •Energia 9720.7KJ •Białko 102.5g •Tłuszcz 94.1g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 5.5g •Węglowodany 258g •Cukry 21.1g •Błonnik pokarmowy 47.8g



# Wtorek 2024-02-27

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

### Wtorek

#### Śniadanie

•Energia 689kcal •Energia 2872.4KJ •Białko 29g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 68.7g •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 (7)	150
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Pomidor	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

• Jogurt naturalny (7)	100
------------------------	-----

#### Obiad

•Energia 774.5kcal •Energia 3203.7KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 103.3g  
•Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.7g

• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Kompot owocowy b/c	250

#### Kolacja

•Energia 551kcal •Energia 2174KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 20.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 59.2g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 11.5g

## 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	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

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

•Energia 2078.6kcal •Energia 8517.1KJ •Białko 84.6g •Tłuszcz 80.8g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 6.1g •Węglowodany 241.4g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 30.5g





# Środa 2024-02-28

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

### Środa

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 602.5kcal •Energia 2498.6KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 82g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem b/c	200
 <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 703.9kcal •Energia 2922KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 93.9g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt (1,3,7)	220
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 656.6kcal •Energia 2738.9KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 65.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

## Środa

• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata b/c	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

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

•Energia 2062kcal •Energia 8573.5KJ •Białko 84.2g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 19.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 248.4g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 28.5g






Czwartek 2024-02-29


Dieta z ograniczeniem węglowodanów  
łatwo przyswajalnych

C6p

Czwartek

Czwartek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 740.2kcal •Energia 3082.9KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 59.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	20
• Kefir (7)	150
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	50
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 <b>Obiad</b> •Energia 892.6kcal •Energia 3692.8KJ •Białko 32g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 2.2g •Węglowodany 114.8g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g	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
• Kompot owocowy b/c	250
• Ogórek kiszony krojony	100

## Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 591.1kcal •Energia 2469.9KJ •Białko 35g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 65.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• 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 - 2024-02-29):

•Energia 2326kcal •Energia 9666.8KJ •Białko 106.2g •Tłuszcz 91.2g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 8.3g •Węglowodany 247.9g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 33.2g








# Piątek 2024-03-01 (Szkiec)

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

### Piątek

Piątek	
 <b>Śniadanie</b> •Energia 648kcal •Energia 2690.9KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 78g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.1g	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
• Mandarynki	50
 <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 796.9kcal •Energia 3294.9KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 115g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy b/c	250

# Piątek

 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 631kcal •Energia 2606.3KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.7g •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 (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 - 2024-03-01):

•Energia 2156.9kcal •Energia 8805.1KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 79.3g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 6.5g •Węglowodany 256.8g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 36.8g



# Sobota 2024-03-02 (Szkic)


## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

### Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 752kcal •Energia 3141KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 2.8g •Węglowodany 71.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.1g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
• Herbata b/c		250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)		60
• Mus owocowy 100g		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 301.1kcal •Energia 1262.6KJ •Białko 11.9g •Tłuszcz 10.3g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0g •Węglowodany 47.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g		
• Jogurt naturalny (7)		100
• Jabłka prażone		50
• Płatki owsiane (1)		40
• Słonecznik łuskany		10
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 671.5kcal •Energia 2783.2KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 104.5g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 12.6g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		120
• Ryż brązowy gotowany		200
• Buraki gotowane tarte		100

## Sobota

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 737.9kcal •Energia 3072.8KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.8g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-02):

•Energia 2462.6kcal •Energia 10259.6KJ •Białko 107g •Tłuszcz 91.9g •Tłuszcze nasycone 40.5g •Sól 5g •Węglowodany 295.1g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 51.4g







# Niedziela 2024-03-03

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

### Niedziela

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 637kcal •Energia 2656.3KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 62.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40
• 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 604kcal •Energia 2506.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.4g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Kolacja</b> •Energia 659.6kcal •Energia 2720.4KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.5g •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 - 2024-03-03):

•Energia 2142.1kcal •Energia 8894.6KJ •Białko 101.8g •Tłuszcz 87.8g •Tłuszcze nasycone 34.1g •Sól 6.2g •Węglowodany 218.1g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 28.3g



# Tabela alergenów

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 2225.2kcal •Energia 9205.4KJ •Białko 96.3g •Tłuszcz 86g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 6.2g •Węglowodany 252.2g •Cukry 8.9g •Błonnik pokarmowy 36.6g