



Poniedziałek 2024-03-11

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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
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 890.9kcal •Energia 3662.7KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 120.1g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g		
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)		180
• Makaron razowy gotowany świderki z tłuszczem		200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem		120
• Kompot owocowy b/c		250

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 575.8kcal •Energia 2381.5KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 50.1g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g

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)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-04):

•Energia 2267.7kcal •Energia 9382.6KJ •Białko 101.7g •Tłuszcz 88.4g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 5.8g •Węglowodany 249.3g •Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 43.2g



Wtorek 2024-03-12

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 634.8kcal •Energia 2629.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2g •Węglowodany 64.2g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser żółty (7)		20
• Herbata b/c		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Jabłka		120
• Pomidor		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 784kcal •Energia 3237.5KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.8g •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 kiszonej z olejem		100
• Kompot owocowy b/c		250

Wtorek



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

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
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-05):

•Energia 2033.9kcal •Energia 8307.8KJ •Białko 79.9g •Tłuszcz 78.4g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 5.9g •Węglowodany 238.4g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 30.5g







Środa 2024-03-13

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 667.3kcal •Energia 2751.8KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 82.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.6g	Ilość g lub ml
• 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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Kisiel owocowy b/c	200
 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 713.4kcal •Energia 2955.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 95.4g •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
 Kolacja •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
• 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 - 2024-03-06):

•Energia 2136.3kcal •Energia 8860.5KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 5.8g •Węglowodany 250.1g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 28.5g






Czwartek 2024-03-14

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 684.6kcal •Energia 2850.5KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	50
• Kielbaska biała parzona	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 883.6kcal •Energia 3664.3KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.4g •Węglowodany 124.1g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 10.4g</p>	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza gryczana gotowana	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek



Kolacja

•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

Ilość g lub ml

• 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 - 2024-03-07):

•Energia 2261.4kcal •Energia 9406KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 7.6g •Węglowodany 257g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 35.2g






Piątek 2024-03-15

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 739.9kcal •Energia 3079.8KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 95.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g	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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 806.5kcal •Energia 3328.7KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 116.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (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



Kolacja

•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

Ilość g lub ml

• 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 - 2024-03-08):

•Energia 2258.4kcal •Energia 9227.8KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 79.2g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 6.5g •Węglowodany 275.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 36.1g



Sobota 2024-03-16

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 524.1kcal •Energia 2184.4KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 58.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser topiony (7)		20
• Herbata b/c		250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (1,3,6,7,9,10)		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
• Mandarynki		80
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
Sobota		
• Buraki gotowane tarte		100



Kolacja

•Energia 737.9kcal •Energia 3072.8KJ •Białko 32.9g •Tuszc 30.1g •Tuszcze nasycone 18g •Sól 1.8g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 24.3g

Ilość g lub ml

• 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 - 2024-03-09):

•Energia 2234.7kcal •Energia 9303KJ •Białko 90.3g •Tuszc 80.6g •Tuszcze nasycone 30.7g •Sól 5g •Węglowodany 281.5g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 51g



Niedziela 2024-03-17

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 620.1kcal •Energia 2584.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 58.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 10.7g		
• 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
• Jabłka		120
• Ogórek kiszony krojony		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•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		
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		150
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 613.6kcal •Energia 2540.7KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 90.9g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.3g		
• 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

Niedziela



Kolacja

•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

• 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 - 2024-03-10):

•Energia 2134.8kcal •Energia 8857KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 87.7g •Tłuszcze nasycone 34.1g •Sól 7.7g •Węglowodany 216g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 27.7g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 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 2189.6kcal •Energia 9049.2KJ •Białko 94g •Tuszc 82.6g •Tuszcze nasycone 25.7g •Sól 6.3g •Węglowodany 252.6g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 36g