



Poniedziałek 2024-01-29

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwo przyswajalnych

C6p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 750kcal •Energia 3121.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 101.9g •Cukry 0.8g
•Błonnik pokarmowy 10.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata b/c | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 20 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3) | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |



Obiad

•Energia 780.1kcal •Energia 3208KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 114.6g •Cukry 5g
•Błonnik pokarmowy 15.3g

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 |



Kolacja

•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 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 20 |

Poniedziałek

• 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 - 2024-01-29):

•Energia 2176.5kcal •Energia 9010.9KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 10.2g •Węglowodany 278.8g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 39.3g




Wtorek 2024-01-30

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 600.7kcal •Energia 2504.6KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 62g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata b/c	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 952.4kcal •Energia 3940.9KJ •Białko 51g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.1g •Węglowodany 103.3g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 7.8g</p>	
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane (9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (C)	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 611.6kcal •Energia 2425.8KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 3.3g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20

Wtorek

• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):

•Energia 2164.7kcal •Energia 8871.4KJ •Białko 110.4g •Tłuszcz 81g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 8.7g •Węglowodany 228.8g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 30.6g



Środa 2024-01-31

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 626.4kcal •Energia 2595KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.1g •Węglowodany 58.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.4g</p>		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser mozzarella (7)		30
• Herbata b/c		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Mandarynki		50
• Pomidor		100
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 587.3kcal •Energia 2466.1KJ •Białko 17.1g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 4g •Węglowodany 91.3g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 3.8g</p>		
• Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (9)		400
• Makaron razowy z twarogiem b/c (4,7,8)		250
• Kompot owocowy b/c		250
• Jabłka prażone		50
Kolacja		Ilość g lub ml
<p>•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</p>		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Paszтет wieprzowo-drobiowy (3,6)		50

Środa

• 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 - 2024-01-31):

•Energia 1868.2kcal •Energia 7754.4KJ •Białko 64.5g •Tłuszcz 78.3g •Tłuszcze nasycone 16.9g •Sól 8.6g •Węglowodany 216.9g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 24.3g






Czwartek 2024-02-01

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwo przyswajalnych

C6p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 808.2kcal •Energia 3373.8KJ •Białko 47.3g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 654.6kcal •Energia 2732.3KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 73.9g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 14.1g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Czwartek

• Ser żółty (7)	20
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):

•Energia 2373.7kcal •Energia 9878.6KJ •Białko 114.5g •Tłuszcz 89.9g •Tłuszcze nasycone 34.1g •Sól 10.6g •Węglowodany 254.1g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 33.9g






Piątek 2024-02-02

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 677.1kcal •Energia 2812.2KJ •Białko 19g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 83.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.1g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata b/c	250
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 811.2kcal •Energia 3343.7KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 5.1g •Węglowodany 119.1g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (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
• Surówka z marchwi (C)	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Piątek

• 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 - 2024-02-02):

•Energia 2119.4kcal •Energia 8762.3KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 78.9g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 9.7g •Węglowodany 259.5g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 38g



Sobota 2024-02-03

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

C6p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
•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
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 865.3kcal •Energia 3600.7KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4.7g •Węglowodany 132.2g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 8.3g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1,9)		120
• Makaron razowy gotowany świderki		250
• Buraki gotowane tarte		100
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 605.4kcal •Energia 3015.3KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.5g •Węglowodany 96.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 11.5g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata b/c		250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa		20

Sobota

• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

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

•Energia 2409.8kcal •Energia 10533.1KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 94.4g •Tłuszcze nasycone 34.8g •Sól 9g •Węglowodany 304.4g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 31g






Niedziela 2024-02-04

Dieta z ograniczeniem węglowodanów
łatwo przyswajalnych

C6p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• 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	Ilość g lub ml
<p>•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</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Niedziela

• 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 - 2024-02-04):

•Energia 1961.2kcal •Energia 8133.3KJ •Białko 84.7g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 10.6g •Węglowodany 219.1g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 26.3g



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 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 2153.4kcal •Energia 8992KJ •Białko 92.4g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 9.6g •Węglowodany 251.7g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 31.9g