



Poniedziałek 2024-07-01

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 569.5kcal •Energia 2360.3KJ •Białko 18g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.6g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Mus jaglanka z jagodą 100g (1)		100
• Sałata zielona		10
• Ogórek zielony świeży		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 829.2kcal •Energia 3431.6KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 115g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 8.8g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)		250
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Brokuły gotowane na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 536.3kcal •Energia 2215.5KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 55.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.6g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)		40

Poniedziałek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-01):
•Energia 1978.8kcal •Energia 8190.4KJ •Białko 73.1g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 246.6g
•Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 30.7g



Wtorek 2024-07-02

C6p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 607.3kcal •Energia 2531.3KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2g •Węglowodany 65.5g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• 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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 644.5kcal •Energia 2661.9KJ •Białko 39.3g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 83.5g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 543kcal •Energia 2140KJ •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

Wtorek

• Herbata bez cukru	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 - 2024-07-02):

•Energia 1858.8kcal •Energia 7600.3KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 63g •Tłuszcze nasycone 20.9g •Sól 5.6g •Węglowodany 218.5g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 30.1g



Środa 2024-07-03

C6p

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

Środa



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 648.4kcal •Energia 2672KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 79.6g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.2g

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 100
- Miks tłuszczowy do smarowania (7) 15
- Herbata bez cukru 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 bez cukru 200



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

- Kefir (7) 150



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 572.3kcal •Energia 2399.3KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 7.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 95.8g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 8.2g

- Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) 300
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) 250
- Ziemniaki gotowane 200
- Sałata zielona z jogurtem (7) 100
- Kompot owocowy bez cukru 250



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 670.9kcal •Energia 2800.1KJ •Białko 27g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 69g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 100
- Miks tłuszczowy do smarowania (7) 15
- Ser mozzarella (7) 40

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-03):

•Energia 1990.6kcal •Energia 8285.4KJ •Białko 90g •Tłuszcz 65.5g •Tłuszcze nasycone 17.5g •Sól 5.8g •Węglowodany 251.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 29.7g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 676.6kcal •Energia 2816.5KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 2.9g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	50
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 157.5kcal •Energia 657.7KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 4.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika	100
 Obiad •Energia 949.3kcal •Energia 3919.3KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 47.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.8g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 12.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym (1)	100
• Ryż brązowy gotowany	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 594.3kcal •Energia 2482.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 65.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-04):

•Energia 2377.6kcal •Energia 9876KJ •Białko 109.5g •Tłuszcz 115g •Tłuszcze nasycone 30.3g •Sól 6.3g •Węglowodany 232.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 35.5g



Piątek 2024-07-05

C6p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 619.1kcal •Energia 2567.9KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 73.7g •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 bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g	Ilość g lub ml
• Mus owocowo-warzywny 100g	100
 Obiad •Energia 654.4kcal •Energia 2704.4KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.1g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Warzywa po grecku - dieta (1,9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 675.4kcal •Energia 2785.6KJ •Białko 37g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.8g •Węglowodany 56.9g •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 bez cukru	250

Piątek

• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-05):

•Energia 2002kcal •Energia 8281.8KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 237.7g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 36.1g



Sobota 2024-07-06

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 489.1kcal •Energia 2035.8KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 51.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 825.1kcal •Energia 3422.2KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.6g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 711.4kcal •Energia 2962.1KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 67.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.6g	Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-06):
•Energia 2326.7kcal •Energia 9682.7KJ •Białko 98.9g •Tłuszcz 95.6g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 269.7g
•Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 45.1g



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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 462.1kcal •Energia 1905.1KJ •Białko 17g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 47.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Obiad •Energia 762.2kcal •Energia 3157.3KJ •Białko 46g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.6g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udko z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 580kcal •Energia 2420.9KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 61.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Niedziela

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-07):

•Energia 1859.1kcal •Energia 7712.2KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 5.8g •Węglowodany 192.5g
•Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 27.2g



Tabela alergenów

C6p

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

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 2056.2kcal •Energia 8518.4KJ •Białko 92.7g •Tłuszcz 80.3g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 5.4g •Węglowodany 235.5g •Cukry 6.9g •Błonnik pokarmowy 33.5g