



Poniedziałek 2024-12-23

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 649.3kcal •Energia 2687.6KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 64.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.7g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		20
• Ser mozzarella (7)		20
• Herbata bez cukru		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Sałata zielona		10
• Kiwi		100
• Pomidor		50
• Rzodkiewki		50
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 541.4kcal •Energia 2236.1KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 7.5g		
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)		300
• Ziemniaki gotowane		200
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 728kcal •Energia 3028.1KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 61.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.1g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100

Poniedziałek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-23):
•Energia 2017.7kcal •Energia 8365.8KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 84.6g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 5.2g •Węglowodany 222.3g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 40.3g



Wtorek 2024-12-24

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 535.8kcal •Energia 2231.4KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 53.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



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 377.4kcal •Energia 1575.9KJ •Białko 10.6g •Tłuszcz 8g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.7g •Węglowodany 66.4g •Cukry 1.2g
•Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Bułka pszenna 70g (1,3,7)	70



Kolacja

•Energia 604.3kcal •Energia 2505.9KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 12.3g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.9g •Węglowodany 98.2g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

• Kompot owocowy bez cukru	200
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Posiłek nocny: mandarynki 150g	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-24):

•Energia 1581.5kcal •Energia 6580.1KJ •Białko 69.2g •Tłuszcz 46.1g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 228.5g •Cukry 18.3g •Błonnik pokarmowy 23.8g



Środa 2024-12-25

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 589.2kcal •Energia 2456.1KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 50.2g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Roszponka	10
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50



Drugie śniadanie

•Energia 51kcal •Energia 213.4KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 11.8g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 1.8g

Ilość g lub ml

• Kiwi	100
--------	-----



Obiad

•Energia 620.4kcal •Energia 2600.7KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.7g •Węglowodany 81.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.9g

Ilość g lub ml

• Zupa ryżowa z ryżem brązowym (1,7,9)	300
• Udka z kurczaka gotowane (1 szt.) (1)	250
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 681.4kcal •Energia 2842.1KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 83.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.5g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-25):
•Energia 1941.9kcal •Energia 8112.2KJ •Białko 98.5g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 6.8g •Węglowodany 227.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 33.1g



Czwartek 2024-12-26

C6p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 551.8kcal •Energia 2278.2KJ •Białko 19.7g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.1g •Węglowodany 50.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 187.4kcal •Energia 782.6KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 26.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
• Jabłka prażone	50
 Obiad •Energia 723.5kcal •Energia 2985.6KJ •Białko 45.6g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 72.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 650.7kcal •Energia 2709.8KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 59.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-26):
•Energia 2113.4kcal •Energia 8756.2KJ •Białko 101g •Tłuszcz 97.8g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 7.3g •Węglowodany 210g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 27.7g



Piątek 2024-12-27

C6p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 810.5kcal •Energia 3337.3KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 66.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Roszponka	10
• Papryka	50
• Cukinia w plastrach	100
 Drugie śniadanie •Energia 46kcal •Energia 193KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100
 Obiad •Energia 583.6kcal •Energia 2447.5KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 10g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 5.9g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron razowy z sosem drobiowo-jarzynowym (1,9)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 681.6kcal •Energia 2826.8KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 90.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	20

Piątek

• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-27):
•Energia 2121.7kcal •Energia 8804.6KJ •Białko 71.6g •Tłuszcz 78.7g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 5g •Węglowodany 269.4g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 47.8g



Sobota 2024-12-28

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 761.2kcal •Energia 2925.3KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.4g •Węglowodany 80.2g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Jogurt owocowy (7)	180
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Rzodkiewki	50
 Drugie śniadanie •Energia 96kcal •Energia 411KJ •Białko 18g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 6.2g •Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt SKYR naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 609.5kcal •Energia 2528KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.2g •Węglowodany 89.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 729.9kcal •Energia 2916.5KJ •Białko 31g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 4.7g •Węglowodany 60.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Sobota

• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	50
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-28):
•Energia 2196.6kcal •Energia 8780.8KJ •Białko 96g •Tłuszcz 90.8g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 8.5g •Węglowodany 235.8g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 31.4g



Niedziela 2024-12-29

C6p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 612.6kcal •Energia 2533.9KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 56.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Papryka	50
• Rukola	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	65
 Obiad •Energia 670.2kcal •Energia 2754.3KJ •Białko 39.5g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.3g •Węglowodany 78.7g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.1g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 621.7kcal •Energia 2580.6KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 76.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-29):
•Energia 1926.4kcal •Energia 7962KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 216.8g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 33.1g



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 1985.6kcal •Energia 8194.5KJ •Białko 86.2g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 25.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 230g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 33.9g