



Poniedziałek 2024-06-24

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 755.3kcal •Energia 3138.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 67.1g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Jabłka	180
 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 656.5kcal •Energia 2732KJ •Białko 27g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.7g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 675.5kcal •Energia 2687.9KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 62.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Filet drobiowy zapiekany	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-24):

•Energia 2186.2kcal •Energia 8972.6KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 92.4g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 9.2g •Węglowodany 226.9g
•Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 31.4g



Wtorek 2024-06-25

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 644.7kcal •Energia 2686.5KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 63.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 40 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 90 |



Drugie śniadanie

•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 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 810.1kcal •Energia 3370KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 92.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Zupa koperkowa z makaronem (1,7) | 300 |
| • Pulpet wieprzowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 607kcal •Energia 2513.2KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 65.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

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

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-06-25):

•Energia 2105.7kcal •Energia 8752.7KJ •Białko 98.3g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 33.2g •Sól 4.5g •Węglowodany 232g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 26.9g



Środa 2024-06-26

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 634.8kcal •Energia 2646.2KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 50.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g

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
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



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 597.5kcal •Energia 2489.8KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 100.8g
•Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Makaron z sosem drobiowo-jarzynowym (1,9)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 680.1kcal •Energia 2841KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 64.2g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 12.1g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Cytryny	10

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-26):
•Energia 1963.4kcal •Energia 8190.4KJ •Białko 75.5g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 7.2g •Węglowodany 227.4g
•Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 29.1g



Czwartek 2024-06-27

C6p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 763.6kcal •Energia 3161.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 2.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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 605.2kcal •Energia 2510.9KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 665.8kcal •Energia 2778.2KJ •Białko 42.5g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 56.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage 80g (7)	40

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-27):
•Energia 2098.6kcal •Energia 8717.9KJ •Białko 111g •Tłuszcz 82.7g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 223.4g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 24.8g



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

Piątek

 Śniadanie •Energia 785.6kcal •Energia 3266.7KJ •Białko 29g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.5g	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
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 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
• Mus owocowo-warzywny (szpinak, kiwi, cukinia)	100
 Obiad •Energia 628.4kcal •Energia 2601.8KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 16.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.5g •Węglowodany 88.2g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.2g	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
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 701.8kcal •Energia 2913.7KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.4g •Węglowodany 88.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	40
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-28):

•Energia 2161.8kcal •Energia 8975.2KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 249.4g
•Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 46.9g



Sobota 2024-06-29

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 595.5kcal •Energia 2482.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 58.4g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 10.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	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 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 701.4kcal •Energia 2772.1KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 60.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 12.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40

Sobota

• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-29):

•Energia 1916.8kcal •Energia 7838.7KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 78.5g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 7.9g •Węglowodany 212.7g
•Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 31.8g



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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 596.5kcal •Energia 2483.2KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2g •Węglowodany 65.7g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 59.4kcal •Energia 250.8KJ •Białko 2.6g •Tłuszcz 0.7g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Sok warzywny 330ml	330
 Obiad •Energia 675.4kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 590.1kcal •Energia 2948.8KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.8g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 50g	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-30):
•Energia 1921.3kcal •Energia 8478.2KJ •Białko 104.3g •Tłuszcz 74.7g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 5.3g •Węglowodany 235.6g
•Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 31.8g



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 2050.5kcal •Energia 8560.8KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 83.3g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 6.6g •Węglowodany 229.6g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 31.8g