



Poniedziałek 2024-05-27

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 554.2kcal •Energia 2311.5KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 63.7g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.6g	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
• 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 616.3kcal •Energia 2442.6KJ •Białko 24g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 59.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser topiony (7)	20

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-27):
•Energia 1926kcal •Energia 7900KJ •Białko 83g •Tłuszcz 73.3g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 8g •Węglowodany 220.3g •Cukry 14.6g
•Błonnik pokarmowy 31.3g



Wtorek 2024-05-28

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

C6p

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

Wtorek

• 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
• Herbata bez cukru	250
• Kielbaska 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 - 2024-05-28):

•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 2024-05-29

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

C6p

Środa

 Śniadanie •Energia 682.8kcal •Energia 2844.2KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 59.2g •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

Środa

• Sok warzywny 200ml	200
• 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 767.7kcal •Energia 3179.6KJ •Białko 49.3g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 83.6g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 8.6g	Ilość g lub ml
• Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

 Kolacja •Energia 774.3kcal •Energia 3215.5KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 77.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16g	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
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):
•Energia 2275.7kcal •Energia 9452.7KJ •Białko 112.9g •Tłuszcz 95.6g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 8.6g •Węglowodany 232.3g
•Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 35.9g



Czwartek 2024-05-30

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 690.3kcal •Energia 2889.7KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 85g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.9g	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
• Mus owocowy 100g	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-30):
•Energia 2123.1kcal •Energia 8829.4KJ •Białko 95.9g •Tłuszcz 78.8g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 4.5g •Węglowodany 252g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 28g



Piątek 2024-05-31

C6p

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 598.4kcal •Energia 2482KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 89.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml

Piątek

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 639.1kcal •Energia 2665.3KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g	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)	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-31):
•Energia 2069.1kcal •Energia 8607KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 78.9g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 6.9g •Węglowodany 232.1g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 43.2g



Sobota 2024-06-01

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

C6p

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

Sobota

• 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 681kcal •Energia 2831.4KJ •Białko 31g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.2g •Węglowodany 85.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
--	----------------

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	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
• 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 - 2024-06-01):
•Energia 2042kcal •Energia 8353.2KJ •Białko 83.8g •Tłuszcz 93.3g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 7.8g •Węglowodany 214.3g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 31.9g



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 - 2024-06-02):
•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

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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne

Tabela Alergenów

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 2066.1kcal •Energia 8624.8KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 6.5g •Węglowodany 231.2g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 32.7g