



Poniedziałek 2024-06-17

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 706kcal •Energia 2921.3KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 2g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 20.9g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)		50
• 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 654.7kcal •Energia 2725.7KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		100
• Ziemniaki gotowane		200
• Surówka z marchwi		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 - 2024-06-17):
•Energia 1940.7kcal •Energia 8045.5KJ •Białko 85.5g •Tłuszcz 72.1g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 5g •Węglowodany 216.8g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 40.7g



Wtorek 2024-06-18

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

C6p

Wtorek

Śniadanie •Energia 589.8kcal •Energia 2459.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2g •Węglowodany 62.7g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.7g	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
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Rzodkiewki	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 573.3kcal •Energia 2377.3KJ •Białko 38.3g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 78.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200

Wtorek

• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	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
• 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 - 2024-06-18):
•Energia 1770.2kcal •Energia 7243.7KJ •Białko 92.8g •Tłuszcz 57.8g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.6g •Węglowodany 211.1g •Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 30.4g



Środa 2024-06-19

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

C6p

Środa

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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

Środa

• Kisiel owocowy bez cukru	200
 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 591.6kcal •Energia 2457.7KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 5.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 82.8g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Pierogi leniwe z bułką tartą (1,3,7)	220
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 931.2kcal •Energia 3877.8KJ •Białko 30.3g •Tłuszcz 54.9g •Tłuszcze nasycone 16.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 69.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 24.9g	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
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):
•Energia 2270.2kcal •Energia 9421.6KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 102.9g •Tłuszcze nasycone 31g •Sól 6.3g •Węglowodany 238.6g •Cukry 6.7g •Błonnik pokarmowy 43.4g



Czwartek 2024-06-20

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

C6p

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 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 752kcal •Energia 3141.3KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 100.3g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Gulasz wieprzowy (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana 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
• 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 - 2024-06-20):
•Energia 2125kcal •Energia 8861.5KJ •Białko 104.1g •Tłuszcz 88.4g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 6.4g •Węglowodany 233.1g
•Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 33.3g



Piątek 2024-06-21

C6p

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

Piątek	
Śniadanie •Energia 731.9kcal •Energia 3045.8KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 95.3g •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
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Kiwi	85
Obiad •Energia 494.4kcal •Energia 2067.3KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 85.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	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

Piątek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-06-21):
•Energia 1945.1kcal •Energia 8080KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 65g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 4.7g •Węglowodany 248g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 31.9g



Sobota 2024-06-22

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

C6p

Sobota

Śniadanie •Energia 537.1kcal •Energia 2233.8KJ •Białko 20g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 60g •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
• Sok warzywny 200ml	200
• 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

Sobota

• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 806.7kcal •Energia 3352KJ •Białko 31g •Tłuszcz 30g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 110.2g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron razowy z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 729.9kcal •Energia 3038.8KJ •Białko 32.9g •Tłuszcz 30.1g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.8g •Węglowodany 71.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.3g	Ilość g lub ml
• 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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-22):
•Energia 2374.9kcal •Energia 9887.2KJ •Białko 95.7g •Tłuszcz 92.5g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 6.4g •Węglowodany 289g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 46.8g



Niedziela 2024-06-23

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

C6p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 699.4kcal •Energia 2887.1KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 4.7g •Węglowodany 47.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

Niedziela

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Kielbasa biała parzona wieprzowa (10)	100
• 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 809.9kcal •Energia 3344.7KJ •Białko 44.2g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.8g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	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
• 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 - 2024-06-23):
•Energia 2144.1kcal •Energia 8881.6KJ •Białko 100.8g •Tłuszcz 101.3g •Tłuszcze nasycone 33.2g •Sól 6.9g •Węglowodany 193.2g
•Cukry 15.1g •Błonnik pokarmowy 27.8g



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 2081.5kcal •Energia 8631.6KJ •Białko 93g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 5.9g •Węglowodany 232.8g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 36.3g