



Poniedziałek 2024-07-08

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 732.3kcal •Energia 3045.1KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 43.2g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 62.1g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 11.5g	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
• Kiwi	85
• Rzodkiewki	90
 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 669kcal •Energia 2762.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 84g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9)	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 599.5kcal •Energia 2371.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 4.8g •Węglowodany 56.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g	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
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-08):
•Energia 2099.9kcal •Energia 8592.3KJ •Białko 77.7g •Tłuszcz 99.5g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 7.8g •Węglowodany 209.4g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 31.6g



Wtorek 2024-07-09

C6p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 760.5kcal •Energia 3153.4KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 36.2g •Tłuszcze nasycone 15.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 76g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Jogurt naturalny (7)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	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 799.6kcal •Energia 3288.6KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 36g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 94.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	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

Wtorek

• 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 - 2024-07-09):

•Energia 2210.9kcal •Energia 9138.2KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 99.5g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 5.4g •Węglowodany 246.3g
•Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 31.1g



Środa 2024-07-10

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 565.9kcal •Energia 2359.2KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.8g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Sok warzywny 200ml | 200 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 40 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 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 820.8kcal •Energia 3434.2KJ •Białko 56.2g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 107.5g •Cukry 4.6g •Błonnik pokarmowy 12.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 150 |
| • Ryż brązowy gotowany | 200 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 753kcal •Energia 3140.8KJ •Białko 36.4g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 57.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.4g

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	40
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):
•Energia 2190.7kcal •Energia 9147.6KJ •Białko 127.2g •Tłuszcz 79.4g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 6.7g •Węglowodany 238.7g
•Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 34.3g



Czwartek 2024-07-11

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 618.1kcal •Energia 2558.6KJ •Białko 41g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.6g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | 300 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Mizeria z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 635.8kcal •Energia 2649.9KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 66.1g •Cukry 0g •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 |

Czwartek

• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 2081.5kcal •Energia 8637.4KJ •Białko 109.1g •Tłuszcz 73g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 4g •Węglowodany 241.2g •Cukry 1.5g •Błonnik pokarmowy 25.2g



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 692.7kcal •Energia 2861.7KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1g •Węglowodany 89.3g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	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 - 2024-07-12):

•Energia 2226.1kcal •Energia 9235.1KJ •Białko 88.2g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 7.3g •Węglowodany 250.5g
•Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 49.4g



Sobota 2024-07-13

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 709.4kcal •Energia 2930.2KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 38g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 62g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g	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
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 121.5kcal •Energia 508.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 689.2kcal •Energia 2846.7KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 114.7g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 16.7g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym (1)	250
• Ryż brązowy gotowany	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 579.8kcal •Energia 2289.9KJ •Białko 19.9g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 57.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-13):

•Energia 2099.9kcal •Energia 8575.3KJ •Białko 86g •Tłuszcz 84.2g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 9.7g •Węglowodany 237.8g •Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 39.6g



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 762.5kcal •Energia 3137.6KJ •Białko 46.5g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 71.3g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 6.9g	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 kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 605.6kcal •Energia 2524.3KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 58.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.8g	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
• Szyńska Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):

•Energia 2024kcal •Energia 8396KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 207.9g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 30.7g



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 2133.3kcal •Energia 8817.4KJ •Białko 96.8g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 6.6g •Węglowodany 233.1g •Cukry 9.7g •Błonnik pokarmowy 34.6g