



Poniedziałek 2024-07-15

C6p

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

Poniedziałek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 586.5kcal •Energia 2427.8KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.8g •Węglowodany 59.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.9g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Jogurt naturalny (7)		150
• Herbata bez cukru		250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)		100
• 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 806.5kcal •Energia 3360.1KJ •Białko 51.9g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 98.5g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli		150
• Ziemniaki gotowane		250
• Surówka z marchwi		100
• Kompot owocowy bez cukru		250
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 655.8kcal •Energia 2709KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 30.9g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 59g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 20.6g		
• 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: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-15):
•Energia 2092.5kcal •Energia 8679.9KJ •Białko 100.1g •Tłuszcz 77.5g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 5g •Węglowodany 227.6g
•Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 41.4g



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

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 621.3kcal •Energia 2577.9KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 12.5g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.4g •Węglowodany 89.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• 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

Wtorek

• 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 - 2024-07-16):

•Energia 1818.2kcal •Energia 7444.4KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.6g •Węglowodany 221.9g
•Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 31.1g



Środa 2024-07-17

C6p

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

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 |
| • 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 704.2kcal •Energia 2914.8KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 20.9g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 108g •Cukry 6.1g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Pierogi leniwe bez cukru (1,3,7) | 200 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 770.2kcal •Energia 3212.3KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 42.9g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 65.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 12.1g

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 |

Środa

• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-17):
•Energia 2221.8kcal •Energia 9213.2KJ •Białko 82.3g •Tłuszcz 91.6g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 259.8g
•Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 32g



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

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 160.7kcal •Energia 671.5KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0g •Węglowodany 3.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Sałatka grecka (7)	100
 Obiad •Energia 760.3kcal •Energia 3176.5KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.9g •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
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 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

Czwartek

• 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 - 2024-07-18):

•Energia 2191.9kcal •Energia 9147KJ •Białko 104.7g •Tłuszcz 96.3g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 6.3g •Węglowodany 231.7g
•Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 31.6g



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

Piątek

 Śniadanie •Energia 674.6kcal •Energia 2783.8KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 74.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	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 jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	30
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 94kcal •Energia 400KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany	200
 Obiad •Energia 542.4kcal •Energia 2268KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 5.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.5g •Węglowodany 96.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z makaronem (1,7)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 747.1kcal •Energia 3104.2KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 32.3g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 78g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: serek wiejski 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-19):

•Energia 2058.2kcal •Energia 8555.9KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 4.7g •Węglowodany 271.4g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 31.1g



Sobota 2024-07-20

C6p

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

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 |
| • 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 |
|--------------------------------------|-----|

Sobota

• 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 - 2024-07-20):
•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 2024-07-21

C6p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 536.6kcal •Energia 2213.2KJ •Białko 16.7g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 3.8g •Węglowodany 49.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	50
• 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

Niedziela

• 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 - 2024-07-21):

•Energia 1981.3kcal •Energia 8207.7KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 86.8g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 6g •Węglowodany 194.7g •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 2105.5kcal •Energia 8733.6KJ •Białko 94.2g •Tłuszcz 81.2g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 242.3g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 34.5g