



Poniedziałek 2024-10-07

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 597.2kcal •Energia 2472.1KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.8g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• 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
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	5
 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 693.6kcal •Energia 2901.3KJ •Białko 51.8g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 897kcal •Energia 3726.4KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 49.7g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 4.2g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 20.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• 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 - 2024-10-07):
•Energia 2231.5kcal •Energia 9282.9KJ •Białko 109.5g •Tłuszcz 91.5g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 219.8g •Cukry 9.4g •Błonnik pokarmowy 39.1g



Wtorek 2024-10-08

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 537.3kcal •Energia 2237.3KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 50g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 10g

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
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 194.8kcal •Energia 813.9KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.2g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Pestki dyni	10
• Jabłka prażone	50



Obiad

•Energia 643.2kcal •Energia 2644.9KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.8g •Cukry 0.9g
•Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 623.4kcal •Energia 2473.3KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 4g •Węglowodany 61.7g •Cukry 0.4g
•Błonnik pokarmowy 11g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
--------------------------------------	-----

Wtorek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-08):
•Energia 1998.6kcal •Energia 8169.3KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 211.6g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 28.8g



Środa 2024-10-09

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 603.3kcal •Energia 2479.9KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 67.9g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,8,9,10) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Roszponka | 10 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 66.6kcal •Energia 282.5KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |
|--|-----|



Obiad

•Energia 1040.1kcal •Energia 4288.6KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 52.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 114.3g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 13.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z makaronem razowym (1,7,9) | 300 |
| • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ryż brązowy gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi i pora | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 673.3kcal •Energia 2810.8KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 64.9g •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 topiony (7) | 20 |

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-09):
•Energia 2383.3kcal •Energia 9861.8KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 111.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 263.6g •Cukry 6.4g •Błonnik pokarmowy 37g



Czwartek 2024-10-10

C6p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 766.9kcal •Energia 3193.3KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 38.5g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 2.8g •Węglowodany 74.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.9g	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	100
• Rukola	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
• Brzoskwinia	120
 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 523kcal •Energia 2164.3KJ •Białko 26g •Tłuszcz 17.8g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 66.3g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 589.4kcal •Energia 2457.9KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 64.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Czwartek

• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-10-10):
•Energia 2040kcal •Energia 8487KJ •Białko 87g •Tłuszcz 93g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 7.1g •Węglowodany 208.8g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 28.3g



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

Piątek

 Śniadanie •Energia 546.9kcal •Energia 2242KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 52.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)	17
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Pomidor	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	10
 Drugie śniadanie •Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Śliwki	100
 Obiad •Energia 629kcal •Energia 2618.9KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 98.5g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa (1,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 839.8kcal •Energia 3494.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 42.4g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 77.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-11):
•Energia 2061.8kcal •Energia 8548.9KJ •Białko 86.3g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 24.3g •Sól 6.6g •Węglowodany 238.6g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 29.6g



Sobota 2024-10-12

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 638.4kcal •Energia 2663.8KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 68.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.3g	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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Papryka	50
• Gruszki	150
 Drugie śniadanie •Energia 187.4kcal •Energia 782.6KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 26.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 791.3kcal •Energia 3288KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.8g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (1,7,9)	300
• Makaron razowy z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 710.3kcal •Energia 2955.8KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.8g •Węglowodany 70.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.3g	Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-10-12):
•Energia 2327.5kcal •Energia 9690.2KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 95g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 3.5g •Węglowodany 272.8g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 48.1g



Niedziela 2024-10-13

C6p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 507.7kcal •Energia 2097.2KJ •Białko 20.4g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 50.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	10
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	120
 Obiad •Energia 854.2kcal •Energia 3554KJ •Białko 61.8g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 68.7g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 599.8kcal •Energia 2499.9KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 64.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-13):
•Energia 2016.3kcal •Energia 8383.7KJ •Białko 105.9g •Tłuszcz 87.5g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 196.1g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 31.3g



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 2151.3kcal •Energia 8917.7KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 91g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 230.2g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 34.6g