



Poniedziałek 2024-08-19

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 765.5kcal •Energia 3183.1KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 43.5g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 69.7g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 12.6g	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
• Parówka drobiowa	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	180
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
 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 642kcal •Energia 2671.4KJ •Białko 26g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.6g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	300
• Risotto mięsno-jarzynowe z ryżem brązowym (7,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 611.4kcal •Energia 2549.6KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Poniedziałek

• Ser topiony (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-19):
•Energia 2117.9kcal •Energia 8818.1KJ •Białko 79.7g •Tłuszcz 99.4g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 7.9g •Węglowodany 226.9g
•Cukry 14.5g •Błonnik pokarmowy 37.1g



Wtorek 2024-08-20

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 586.8kcal •Energia 2444.2KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 3.3g •Węglowodany 59.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9) | 100 |
| • Papryka | 50 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 28.9kcal •Energia 120.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 6.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------|-----|
| • Arbuz | 150 |
|---------|-----|



Obiad

•Energia 822.8kcal •Energia 3426.2KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 115.3g •Cukry 4g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa pomidorowa z makaronem razowym (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos szpinakowy (1,7) | 100 |
| • Surówka z marchwi | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 611.4kcal •Energia 2498.2KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.4g •Węglowodany 66.1g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |

Wtorek

• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
• Cukinia w plastrach	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-20):

•Energia 2049.9kcal •Energia 8488.7KJ •Białko 72.4g •Tłuszcz 82.3g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 6.6g •Węglowodany 247.3g
•Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 30.8g



Środa 2024-08-21

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 639.5kcal •Energia 2671.8KJ •Białko 36.1g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 16.3g •Sól 4.2g •Węglowodany 52g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.9g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Roszponka	5
• Ogórek kiszony krojony	90



Drugie śniadanie

•Energia 60kcal •Energia 252KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

• Brzoskwinia	120
---------------	-----



Obiad

•Energia 648.1kcal •Energia 2701.9KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 16.7g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 102.4g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (1,3,7,9,10)	300
• Makaron razowy z sosem drobiowo-jarzynowym (1,9)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 926kcal •Energia 3727KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 56.3g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 4.7g •Węglowodany 68.6g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g

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
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-21):
•Energia 2273.6kcal •Energia 9352.6KJ •Białko 82.9g •Tłuszcz 103.7g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 9.1g •Węglowodany 237.2g
•Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 29.5g



Czwartek 2024-08-22

C6p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 586.5kcal •Energia 2410.6KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 2.2g •Węglowodany 51.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	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
• Ogórek zielony świeży	50
• Rukola	5
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 195.4kcal •Energia 816.6KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Jabłka prażone	50
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 705kcal •Energia 2928.3KJ •Białko 49.7g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 70.8g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa z ryżem brązowym (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 559.4kcal •Energia 2328.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 63.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-22):
•Energia 2046.3kcal •Energia 8483.8KJ •Białko 107.5g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 6.1g •Węglowodany 209.1g
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 29.5g



Piątek 2024-08-23

C6p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 524.1kcal •Energia 2179.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 51.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g

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 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy | 50 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Papryka | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 207kcal •Energia 858.5KJ •Białko 3.6g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 14g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|----|
| • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11) | 50 |
|--|----|



Obiad

•Energia 617kcal •Energia 2550.4KJ •Białko 32g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 86.5g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z grzankami razowymi (1,7,9) | 325 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Mizeria z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 754.8kcal •Energia 3132.1KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 2.3g •Węglowodany 89.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Piątek

• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-23):
•Energia 2103kcal •Energia 8720.4KJ •Białko 79.1g •Tłuszcz 86g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 6.2g •Węglowodany 241.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 48g



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

Sobota

 Śniadanie •Energia 643.9kcal •Energia 2639.2KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 63.6g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 13g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	90
• Rzodkiewki	50
 Drugie śniadanie •Energia 145.5kcal •Energia 609KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)	150
 Obiad •Energia 659.4kcal •Energia 2746.2KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 96.3g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 708.3kcal •Energia 2946.9KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 62.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Sobota

• Serek fromage z papryką 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-24):
•Energia 2157.1kcal •Energia 8941.4KJ •Białko 90.8g •Tłuszcz 94.6g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 8g •Węglowodany 225.7g •Cukry 14.7g •Błonnik pokarmowy 43.4g



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

Niedziela



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 821.6kcal •Energia 3419.6KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 43.7g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 72.3g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9) | 90 |
| • Nektarynka | 120 |
| • Rukola | 5 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Papryka | 50 |



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

- | | |
|------------------------|-----|
| • Jogurt naturalny (7) | 150 |
|------------------------|-----|



Obiad

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|--|-----|
| • 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

Ilość g lub ml

•Energia 661.6kcal •Energia 2762.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 70.7g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |

Niedziela

• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-25):

•Energia 2335.8kcal •Energia 9696.1KJ •Białko 110.3g •Tłuszcz 105.4g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 7.3g •Węglowodany 223.5g
•Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 26.6g



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 2154.8kcal •Energia 8928.7KJ •Białko 89g •Tłuszcz 93.5g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 7.3g •Węglowodany 230.1g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 35g