



Poniedziałek 2024-10-28

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 750.8kcal •Energia 3121.9KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 65.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.8g	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
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Kiwi	100
 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 683.1kcal •Energia 2818.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 86.9g •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
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 728kcal •Energia 3028.1KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 61.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Poniedziałek

• Ser topiony (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-10-28):
•Energia 2260.9kcal •Energia 9382.4KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 110.5g •Tłuszcze nasycone 29.7g •Sól 6.4g •Węglowodany 221.3g •Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 42g



Wtorek 2024-10-29

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 702.6kcal •Energia 2911.8KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2g •Węglowodany 83.3g •Cukry 14g •Błonnik pokarmowy 13.3g

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 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,5,8,9,10) | 100 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Jabłka | 180 |



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 810.2kcal •Energia 3357.2KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 37.6g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 91.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 11.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krem z brokułów z grzankami razowymi (1,7,9) | 325 |
| • Pieczeń rzymska (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 598.4kcal •Energia 2479.6KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.4g •Węglowodany 65.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g

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
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-10-29):
•Energia 2175.1kcal •Energia 9015.6KJ •Białko 78.6g •Tłuszcz 96.8g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 5.2g •Węglowodany 250.9g •Cukry 17.1g •Błonnik pokarmowy 33.8g



Środa 2024-10-30

C6p

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

Środa



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 589.6kcal •Energia 2458.9KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 63.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser twarogowy mielony (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Sok warzywny 200ml | 200 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany | 40 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Roszponka | 10 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•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

- | | |
|--------|-----|
| • Kiwi | 100 |
|--------|-----|



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 590.3kcal •Energia 2477KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 11g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 100.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 6.1g

- | | |
|--|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Makaron razowy z sosem drobiowo-jarzynowym (1,9) | 350 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 686.3kcal •Energia 2862.8KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 84.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.6g

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

Środa

• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-30):

•Energia 1917.3kcal •Energia 8012.1KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 56.8g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 7.8g •Węglowodany 259.9g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 31.4g



Czwartek 2024-10-31

C6p

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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 618.3kcal •Energia 2543.8KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 1.7g •Węglowodany 58.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Kefir (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
 Drugie śniadanie •Energia 186.4kcal •Energia 779KJ •Białko 8.5g •Tłuszcz 8.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 25.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
• Borówki	50
 Obiad •Energia 654.9kcal •Energia 2719.7KJ •Białko 43.6g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 90.2g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem razowym (1,7,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 664.9kcal •Energia 2772.4KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 64.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• 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 - 2024-10-31):
•Energia 2124.5kcal •Energia 8814.9KJ •Białko 116.8g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 5.2g •Węglowodany 238.8g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 29.5g



Piątek 2024-11-01

C6p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 810.5kcal •Energia 3337.3KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 66.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.7g

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 |
| • Roszponka | 10 |
| • Papryka | 50 |
| • Cukinia w plastrach | 100 |



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

- | | |
|--|-----|
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g | 100 |
|--|-----|



Obiad

•Energia 504.3kcal •Energia 2084.8KJ •Białko 26g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.9g •Węglowodany 74.6g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9) | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszanej z olejem | 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 |

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2024-11-01):
•Energia 2115.7kcal •Energia 8747.2KJ •Białko 82.4g •Tłuszcz 85.9g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 240.3g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 48.4g



Sobota 2024-11-02

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 643kcal •Energia 2653KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 62.5g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 12.8g	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 z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	50
• Rzodkiewki	50
 Drugie śniadanie •Energia 96kcal •Energia 411KJ •Białko 18g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 6.2g •Cukry 6.2g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt SKYR naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 693.8kcal •Energia 2865.7KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 115g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 17g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa 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 732.9kcal •Energia 2930.9KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 3.8g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20

Sobota

• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• 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 - 2024-11-02):
•Energia 2165.8kcal •Energia 8860.6KJ •Białko 93.2g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 33.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 244.6g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 40.6g



Niedziela 2024-11-03

C6p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 612.6kcal •Energia 2533.9KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 56.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Rukola	10
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 21.9kcal •Energia 93.1KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.5g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	65
 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 737.3kcal •Energia 3061.7KJ •Białko 14.3g •Tłuszcz 43g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 66.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek z twaróżku śmietankowego 17g (7)	17

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-11-03):
•Energia 2134.3kcal •Energia 8826.4KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 104.1g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 4.7g •Węglowodany 198.9g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 28.3g



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 2127.6kcal •Energia 8808.5KJ •Białko 91.3g •Tłuszcz 88.2g •Tłuszcze nasycone 27.2g •Sól 6.1g •Węglowodany 236.4g •Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 36.3g