



Poniedziałek 2025-01-06

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
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	180



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 582kcal •Energia 2413.5KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 78.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 633kcal •Energia 2640.8KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 66g •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 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-06):

•Energia 2079.5kcal •Energia 8651.4KJ •Białko 93g •Tłuszcz 90.2g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 8.3g •Węglowodany 221.6g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 32.2g



Wtorek 2025-01-07

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 20.3kcal •Energia 86KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------|----|
| • Mandarynki | 60 |
|--------------|----|



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 703.5kcal •Energia 2889.9KJ •Białko 20.5g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.1g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 10.2g

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
• Cukinia gotowana na parze	100
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-07):
•Energia 2133.4kcal •Energia 8846.3KJ •Białko 72.5g •Tłuszcz 92.4g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 6.6g •Węglowodany 246.7g •Cukry 10.3g •Błonnik pokarmowy 31.8g



Środa 2025-01-08

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 721.2kcal •Energia 3013.7KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 4.4g •Węglowodany 53.7g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	200
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Roszponka	5
• Ogórek kiszony krojony	100



Drugie śniadanie

•Energia 67.7kcal •Energia 285.1KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.7g

Ilość g lub ml

• Pomarańcze	200
--------------	-----



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 613.6kcal •Energia 2429.2KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 72.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopočka wieprzowa (6,10)	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Środa

• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150
---	-----

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-08):
•Energia 2050.5kcal •Energia 8429.9KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 74.7g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 7.8g •Węglowodany 244.9g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 29.5g



Czwartek 2025-01-09

C6p

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 584.8kcal •Energia 2403.8KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 2.2g •Węglowodany 51g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g

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 |
| • Papryka | 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 - 2025-01-09):
•Energia 2044.6kcal •Energia 8477KJ •Białko 107.1g •Tłuszcz 82.9g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 6.1g •Węglowodany 209g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 29.8g



Piątek 2025-01-10

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 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Papryka | 50 |
| • Roszponka | 10 |



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 648.8kcal •Energia 2677.2KJ •Białko 30g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 93.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z grzankami razowymi (1,7,9) | 325 |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałatka z buraczków 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 |
| • 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 - 2025-01-10):
•Energia 2134.8kcal •Energia 8847.2KJ •Białko 77.2g •Tłuszcz 88.3g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 6.2g •Węglowodany 247.9g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 49.4g



Sobota 2025-01-11

C6p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 758kcal •Energia 2894.3KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 35.6g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 80.4g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 11.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Jogurt owocowy (7) | 180 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • 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 591.5kcal •Energia 2481.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 12.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.2g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Gulasz drobiowy (1) | 150 |
| • Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1) | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 730kcal •Energia 3036.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 3.2g •Węglowodany 66.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.8g

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
• Pomidor	100
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-11):
•Energia 2225kcal •Energia 9021.4KJ •Białko 97.6g •Tłuszcz 90.8g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 7.8g •Węglowodany 245.3g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 43.4g



Niedziela 2025-01-12

C6p

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 929kcal •Energia 3642.4KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 46.2g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 87.6g •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
• Jogurt owocowy (7)	180
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•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

Ilość g lub ml

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



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 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

Ilość g lub ml

• 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 - 2025-01-12):
•Energia 2443.2kcal •Energia 9918.9KJ •Białko 115.8g •Tłuszcz 107.9g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 7.5g •Węglowodany 238.9g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 25.9g



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 2158.7kcal •Energia 8884.6KJ •Białko 93g •Tłuszcz 89.6g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 7.2g •Węglowodany 236.3g •Cukry 6.9g •Błonnik pokarmowy 34.6g