



Poniedziałek 2025-01-13

C6p

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 570kcal •Energia 2358.4KJ •Białko 21g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 62.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt naturalny (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 322kcal •Energia 1348KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 0g •Węglowodany 6g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	200
---	-----



Obiad

•Energia 765.1kcal •Energia 3181.1KJ •Białko 27g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 116.6g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem (1,9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 536.6kcal •Energia 4447.2KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 5.4g •Węglowodany 57.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250

Poniedziałek

• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2025-01-13):
•Energia 2193.7kcal •Energia 11334.7KJ •Białko 95.5g •Tłuszcz 94g •Tłuszcze nasycone 34.6g •Sól 7.2g •Węglowodany 242.2g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 27.7g



Wtorek 2025-01-14

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 588.9kcal •Energia 2455.4KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 61.9g
•Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 10.9g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Mandarynki	65
• Pomidor	50
• Rzodkiewki	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 905.8kcal •Energia 3738.6KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.8g •Węglowodany 115.5g
•Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 9.8g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pieczeń rzymska bez strączków (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Wtorek



Kolacja

•Energia 526.6kcal •Energia 2194.9KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 63.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9g

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
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Galaretko owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-14):

•Energia 2216.6kcal •Energia 9205.4KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 89.1g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 264.7g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 30.9g



Środa 2025-01-15

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 584.9kcal •Energia 2419.5KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.3g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.4g

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 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (4,9) | 100 |
| • Roszponka | 5 |
| • Pomidor | 50 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 107.1kcal •Energia 452.2KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 26.5g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

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



Obiad

•Energia 856.1kcal •Energia 3564.6KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.5g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 250 |
| • Kasza gryczana gotowana | 200 |
| • Surówka wielowarzywna | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 699.9kcal •Energia 2918.2KJ •Białko 23g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 88.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 40 |

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-15):
•Energia 2247.9kcal •Energia 9354.6KJ •Białko 76.2g •Tłuszcz 76.9g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 297.9g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 35.7g



Czwartek 2025-01-16

C6p

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

Czwartek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 707.1kcal •Energia 2940.8KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 38.2g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 3.6g •Węglowodany 60.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Kefir (7)		150
• Herbata bez cukru		250
• Parówka drobiowa		100
• Papryka		50
• Rukola		5
• Ogórek kiszony krojony		50
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 65.7kcal •Energia 274.6KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 15.9g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 2.6g		
• Jabłka		180
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1009.2kcal •Energia 4155.8KJ •Białko 38.1g •Tłuszcz 52.1g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.4g •Węglowodany 109g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 13.6g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (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		Ilość g lub ml
•Energia 761.2kcal •Energia 3167.7KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 68.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.7g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)		15
• Ser twarogowy mielony (7)		100

Czwartek

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	20
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2025-01-16):
•Energia 2543.1kcal •Energia 10538.9KJ •Białko 102.6g •Tłuszcz 124.1g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 6g •Węglowodany 253.6g •Cukry 16.4g •Błonnik pokarmowy 47.6g



Piątek 2025-01-17

C6p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 643.7kcal •Energia 2671.5KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 73g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15g

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 |
| • Pasta z ciecierzycy | 100 |
| • Roszponka | 5 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 164.3kcal •Energia 658.8KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0g •Węglowodany 4.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika | 100 |
|--|-----|



Obiad

•Energia 691.1kcal •Energia 2871KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 16.4g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.6g •Węglowodany 108.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 10.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 684.5kcal •Energia 2826.4KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 71.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Serek wiejski naturalny (7) | 150 |

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-17):
•Energia 2183.6kcal •Energia 9027.7KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 8g •Węglowodany 256.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 39.4g



Sobota 2025-01-18

C6p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 536kcal •Energia 2235.1KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.8g

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 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |
| • Kiwi | 100 |
| • Papryka | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |



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 739.2kcal •Energia 3067.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 105.2g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| • Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9) | 300 |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Kalafior gotowany na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 856.6kcal •Energia 3556.7KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 48.1g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 3.1g •Węglowodany 69.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |

Sobota

• Twaróg półtłusty (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,9)	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-18):

•Energia 2195.7kcal •Energia 9126.7KJ •Białko 84.7g •Tłuszcz 93.3g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 247.6g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 44.4g



Niedziela 2025-01-19

C6p

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 507.9kcal •Energia 2096.4KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 3.3g •Węglowodany 49.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Kielbaska frankfurterka wieprzowa | 50 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Rukola | 5 |
| • Pomidor | 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 620.5kcal •Energia 2599.9KJ •Białko 39.8g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 80.9g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa rosół z makaronem (1,9) | 300 |
| • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) (1) | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 505.9kcal •Energia 2108.7KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 60.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g

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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-19):
•Energia 1656.2kcal •Energia 6898.1KJ •Białko 78.7g •Tłuszcz 59.4g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 6.7g •Węglowodany 195.8g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 27.6g



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 2176.7kcal •Energia 9355.2KJ •Białko 89.2g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 26.1g •Sól 6.1g •Węglowodany 251.3g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 36.2g