



Poniedziałek 2025-01-20

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 |
| • Kiwi | 100 |
| • 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 668.6kcal •Energia 2789.8KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 11.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 124.4g
•Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 16.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek (1,9) | 250 |
| • Ryż brązowy gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi | 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 - 2025-01-20):

•Energia 2246.4kcal •Energia 9353.8KJ •Białko 84.7g •Tłuszcz 94.7g •Tłuszcze nasycone 28.4g •Sól 6.7g •Węglowodany 258.7g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 49.8g



Wtorek 2025-01-21

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 605kcal •Energia 2521.5KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 61.4g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 10.4g

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
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	60
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
• Mandarynki	65



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 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 616.9kcal •Energia 2556.3KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 2.4g •Węglowodany 68.8g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 10.1g

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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2025-01-21):
•Energia 1940.8kcal •Energia 8064.5KJ •Białko 100g •Tłuszcz 68.8g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 5.1g •Węglowodany 230.7g •Cukry 8.7g •Błonnik pokarmowy 28.8g



Środa 2025-01-22

C6p

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

Środa



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 624.1kcal •Energia 2601.9KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 29.9g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 3.8g •Węglowodany 59.9g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9) | 100 |
| • Roszponka | 10 |
| • Pomidor | 50 |
| • Rzodkiewki | 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 625.8kcal •Energia 2609.7KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.8g •Węglowodany 83.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.5g

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka | 60 |

Środa

• Cytryny	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300
• Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-22):
•Energia 1891.3kcal •Energia 7902KJ •Białko 72.5g •Tłuszcz 62.6g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 7.7g •Węglowodany 255.7g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 31.3g



Czwartek 2025-01-23

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
• Rukola	10
• Pomidor	50



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
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
• Jabłka prażone	50



Obiad

•Energia 747.1kcal •Energia 3086.2KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.7g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1,9)	300
• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250

Czwartek



Kolacja

•Energia 666.6kcal •Energia 2779.5KJ •Białko 37g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 3.1g •Węglowodany 64.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• 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 - 2025-01-23):

•Energia 2219.4kcal •Energia 9192.1KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 256.5g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 27.9g



Piątek 2025-01-24

C6p

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

Piątek



Śniadanie

•Energia 802kcal •Energia 3337.3KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 42.1g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 2.3g •Węglowodany 66.6g •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 | 100 |



Drugie śniadanie

•Energia 53kcal •Energia 224KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2g

Ilość g lub ml

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Mus owocowo-warzywny 100g | 100 |
|-----------------------------|-----|



Obiad

•Energia 500.4kcal •Energia 2068.4KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 0.9g •Węglowodany 73.8g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ryżowa z ryżem brązowym (1,7,9) | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Surówka z kapusty kiszzonej 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 - 2025-01-24):
•Energia 2110.2kcal •Energia 8761.8KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 86.3g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 5.5g •Węglowodany 241.7g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 49.8g



Sobota 2025-01-25

C6p

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

Sobota



Śniadanie

•Energia 664.9kcal •Energia 2744.5KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 33.7g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 3.2g •Węglowodany 67.8g
•Cukry 15.5g •Błonnik pokarmowy 13.7g

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 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Rzodkiewki | 50 |
| • Jabłka | 180 |



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 604.9kcal •Energia 2509.2KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 86.8g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami (1,9) | 250 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 734.7kcal •Energia 2936.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 5.4g •Węglowodany 60.9g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.9g

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 kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2025-01-25):
•Energia 2100.5kcal •Energia 8600.9KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 89.4g •Tłuszcze nasycone 34.8g •Sól 9g •Węglowodany 221.6g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 34.3g



Niedziela 2025-01-26

C6p

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

Niedziela



Śniadanie

•Energia 612.2kcal •Energia 2532.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 56g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

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
• Papryka	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	10



Drugie śniadanie

•Energia 43.4kcal •Energia 181.3KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

• Kiwi	85
--------	----



Obiad

•Energia 785.3kcal •Energia 3232.9KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 76.1g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7g

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 621.7kcal •Energia 2580.6KJ •Białko 14.4g •Tłuszcz 27.5g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 76.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.2g

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
• Pasta z ciecierzycy	80
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-26):
•Energia 2062.6kcal •Energia 8527.1KJ •Białko 94.6g •Tłuszcz 89g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 3.4g •Węglowodany 218.6g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 33.6g



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 2081.6kcal •Energia 8628.9KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 6.1g •Węglowodany 240.5g •Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 36.5g