



Poniedziałek 2024-09-30

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 - 2024-09-30):
•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 2024-10-01

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) (1,4,5,7,8,9,10)	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 - 2024-10-01):
•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 2024-10-02

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 576.7kcal •Energia 2404KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.8g •Węglowodany 63.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

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



Drugie śniadanie

•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

Ilość g lub ml

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



Obiad

•Energia 824kcal •Energia 3435.1KJ •Białko 53.3g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 99.4g •Cukry 5.9g •Błonnik pokarmowy 12.6g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa gulaszowa z mięsem (1,7,9) | 300 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 150 |
| • Ryż brązowy gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z olejem | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 738.6kcal •Energia 3083.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 71.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 14g

Ilość g lub ml

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

Środa

• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-02):
•Energia 2190.3kcal •Energia 9136KJ •Białko 115.3g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 8g •Węglowodany 246.4g •Cukry 16g •Błonnik pokarmowy 38.2g



Czwartek 2024-10-03

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 703.3kcal •Energia 2909.3KJ •Białko 41.7g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.4g •Węglowodany 92.9g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8.2g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem razowym (1,7,9)	300
• Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sałatka z buraczków z olejem	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 - 2024-10-03):
•Energia 2172.9kcal •Energia 9004.4KJ •Białko 115g •Tłuszcz 81.6g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 241.5g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 29.4g



Piątek 2024-10-04

C6p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 750kcal •Energia 3085.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 37.5g •Tłuszcze nasycone 17.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 67.3g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 24.9g	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
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	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 496.9kcal •Energia 2052.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 1.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 72.5g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany (4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej 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 - 2024-10-04):
•Energia 2047.7kcal •Energia 8463.8KJ •Białko 76.6g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 6.3g •Węglowodany 239.1g •Cukry 14g •Błonnik pokarmowy 48.5g



Sobota 2024-10-05

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 - 2024-10-05):
•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 2024-10-06

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 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	120
 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 - 2024-10-06):
•Energia 2167kcal •Energia 8965.9KJ •Białko 94.1g •Tłuszcz 104.2g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 4.7g •Węglowodany 206.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 28.7g



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 2168.5kcal •Energia 8975.5KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 91.8g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 6.2g •Węglowodany 235.7g •Cukry 13.8g •Błonnik pokarmowy 37.3g