



Poniedziałek 2024-10-21

C6p

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 573.5kcal •Energia 2372.8KJ •Białko 18g •Tłuszcz 24.4g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.2g •Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta drobiowo-jarzynowa (9) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Pomidor | 50 |
| • Jabłka | 180 |



Drugie śniadanie

•Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

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



Obiad

•Energia 763.7kcal •Energia 3175.5KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 114.8g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 300 |
| • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem (9) | 250 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Brokuły gotowane 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 - 2024-10-21):
•Energia 2115.2kcal •Energia 11006.5KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 7.3g •Węglowodany 244.6g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 30.1g



Wtorek 2024-10-22

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 551kcal •Energia 2297.7KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 60.6g •Cukry 4.5g •Błonnik pokarmowy 11.1g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	20
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
• Mandarynki	65



Drugie śniadanie

•Energia 201.6kcal •Energia 844.6KJ •Białko 9.1g •Tłuszcz 8.8g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Orzechy włoskie łuskane (8)	10
• Jabłka prażone	50



Obiad

•Energia 841.8kcal •Energia 3475.3KJ •Białko 60.5g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.4g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 7.6g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Filet drobiowy gotowany	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

Ilość g lub ml

•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

• 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 - 2024-10-22):

•Energia 2121kcal •Energia 8812.5KJ •Białko 116g •Tłuszcz 74.3g •Tłuszcze nasycone 19.8g •Sól 4.8g •Węglowodany 242.6g •Cukry 17.4g •Błonnik pokarmowy 29g



Środa 2024-10-23

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 585.8kcal •Energia 2422.4KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 68.2g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.5g

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) (4,5,8,9,10) | 100 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Pomidor | 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 wielowarzynowa | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 834kcal •Energia 3476.1KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 42.9g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 2.7g •Węglowodany 81.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.7g

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
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-10-23):
•Energia 2383.1kcal •Energia 9915.3KJ •Białko 77.5g •Tłuszcz 92.5g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 290.8g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 31.9g



Czwartek 2024-10-24

C6p

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

Czwartek

 Śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Jabłka	180
 Obiad •Energia 957.6kcal •Energia 3952.7KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 47.8g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.9g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym (1)	100
• Ryż brązowy gotowany	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •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	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-10-24):
•Energia 2491.6kcal •Energia 10335.8KJ •Białko 104.7g •Tłuszcz 119.8g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 247.5g •Cukry 14.4g •Błonnik pokarmowy 44.8g



Piątek 2024-10-25

C6p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 652.3kcal •Energia 2707.3KJ •Białko 24g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 74.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.7g	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
• Pomidor	50
• Roszponka	5
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 157.5kcal •Energia 657.7KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •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 695.7kcal •Energia 2877.1KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 103.4g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem razowym (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 696.8kcal •Energia 2877.8KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 73.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.3g	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	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-10-25):
•Energia 2202.2kcal •Energia 9119.9KJ •Białko 91.6g •Tłuszcz 89.6g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8g •Węglowodany 256.4g •Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 39.4g



Sobota 2024-10-26

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 527.4kcal •Energia 2199.3KJ •Białko 22.9g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.4g •Węglowodany 60.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.2g	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
• Ogórek zielony świeży	50
• Rzodkiewki	50
• Kiwi	100
 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 744.6kcal •Energia 3090.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 106.7g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 9g	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
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 831.6kcal •Energia 3452.7KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 46g •Tłuszcze nasycone 17g •Sól 3.1g •Węglowodany 69.1g •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 chudy (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 - 2024-10-26):
•Energia 2199.6kcal •Energia 9153.9KJ •Białko 97.3g •Tłuszcz 87.9g •Tłuszcze nasycone 29g •Sól 5.4g •Węglowodany 242.6g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 43.6g



Niedziela 2024-10-27

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 854.7kcal •Energia 3556.9KJ •Białko 61.1g •Tłuszcz 37g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 72.6g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 524.5kcal •Energia 2185.4KJ •Białko 18.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.4g	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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-10-27):
•Energia 1909kcal •Energia 7931.8KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 79.7g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 7g •Węglowodany 190.9g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 29.6g



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 2203.1kcal •Energia 9468KJ •Białko 96.4g •Tłuszcz 90g •Tłuszcze nasycone 25.5g •Sól 6.3g •Węglowodany 245.1g •Cukry 14.1g •Błonnik pokarmowy 35.5g