



Poniedziałek 2024-12-30

C6p

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

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 595.4kcal •Energia 2465.3KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.8g •Węglowodany 61.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
• Sałata zielona	5
 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 758.5kcal •Energia 3159.5KJ •Białko 50.5g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 87.7g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z marchwi	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 708.9kcal •Energia 2949.6KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 5g •Węglowodany 65.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 21.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Polędwica drobiowa (1,6,7)	40
• 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 - 2024-12-30):
•Energia 2084.7kcal •Energia 8667.5KJ •Białko 108.3g •Tłuszcz 76.8g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 7.1g •Węglowodany 219.8g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 40.9g



Wtorek 2024-12-31

C6p

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

Wtorek

 Śniadanie •Energia 625kcal •Energia 2604.3KJ •Białko 36g •Tłuszcz 27.6g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 55.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.4g	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 z pieca wieprzowy	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 194.8kcal •Energia 813.9KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 7.3g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 23.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Pestki dyni	10
• Jabłka prażone	50
 Obiad •Energia 865.1kcal •Energia 3579.9KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 35.4g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 108.9g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Zupa grysikowa (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Sos jasny (1)	100
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 649.2kcal •Energia 2578.3KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 55.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-31):
•Energia 2334.1kcal •Energia 9576.4KJ •Białko 107.7g •Tłuszcz 100.6g •Tłuszcze nasycone 21.4g •Sól 6.1g •Węglowodany 243.1g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 28.7g



Środa 2025-01-01

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 483.5kcal •Energia 1996.3KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 49.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Roszponka	10
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 66.6kcal •Energia 282.5KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200
--	-----



Obiad

•Energia 788.7kcal •Energia 3256.2KJ •Białko 48g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 79.4g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 7.9g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z makaronem razowym (1,7,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 730.4kcal •Energia 3037.8KJ •Białko 20.1g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 88.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser topiony (7)	20

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Cytryny	10
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100
• Sałatka ryżowa z warzywami (3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2025-01-01):
•Energia 2069.3kcal •Energia 8572.8KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 85.1g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 234.5g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 30g



Czwartek 2025-01-02

C6p

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

Czwartek



Śniadanie

•Energia 767.4kcal •Energia 2962.5KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.8g •Węglowodany 87.5g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.2g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Jogurt owocowy (7)	180
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Rukola	10
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50



Drugie śniadanie

•Energia 160.7kcal •Energia 671.5KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0g •Węglowodany 3.5g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

• Sałatka grecka (7)	100
----------------------	-----



Obiad

•Energia 942.6kcal •Energia 3904.4KJ •Białko 41.5g •Tłuszcz 41.5g •Tłuszcze nasycone 5.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 113g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 11.9g

Ilość g lub ml

• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym (1)	100
• Ryż brązowy gotowany	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 589.4kcal •Energia 2457.9KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 64.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

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

Czwartek

• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• 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 - 2025-01-02):
•Energia 2460.1kcal •Energia 9996.4KJ •Białko 108.5g •Tłuszcz 107.9g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 268.4g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 32g



Piątek 2025-01-03

C6p

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

Piątek

 Śniadanie •Energia 545.2kcal •Energia 2235.1KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 51.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g	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
• Pasta jajeczna na jogurcie (3,7)	120
• Papryka	50
• Ogórek zielony świeży	50
• Roszponka	10
 Drugie śniadanie •Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Śliwki	100
 Obiad •Energia 629kcal •Energia 2618.9KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 98.5g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa porowa z ziemniakami (1,9)	300
• Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 753kcal •Energia 3128.6KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 26.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 92.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 15.5g	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 z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2025-01-03):
•Energia 1973.3kcal •Energia 8176.2KJ •Białko 88.1g •Tłuszcz 65.9g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 5.4g •Węglowodany 254.3g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 35.7g



Sobota 2025-01-04

C6p

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

Sobota

 Śniadanie •Energia 638.2kcal •Energia 2663.9KJ •Białko 29g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 67.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.9g	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
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Papryka	50
• Papryka	50
• Pomarańcze	200
 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
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10
 Obiad •Energia 791.3kcal •Energia 3288KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.8g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (1,7,9)	300
• Makaron razowy z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 691.8kcal •Energia 2879.1KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 29.5g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 67.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.6g	Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• 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 - 2025-01-04):
•Energia 2308.7kcal •Energia 9613.7KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 95g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 3.5g •Węglowodany 269.1g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 48g



Niedziela 2025-01-05

C6p

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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 505.9kcal •Energia 2090.4KJ •Białko 20g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 50.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	10
• Papryka	50
 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 854.2kcal •Energia 3554KJ •Białko 61.8g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 68.7g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 621.4kcal •Energia 2591.1KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 4.2g •Węglowodany 68.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.8g	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
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9)	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2025-01-05):
•Energia 2024.9kcal •Energia 8416.8KJ •Białko 105.6g •Tłuszcz 88g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 8.2g •Węglowodany 197.7g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 31.7g



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 2179.3kcal •Energia 9002.8KJ •Białko 100.2g •Tłuszcz 88.5g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 241g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 35.3g