



Poniedziałek 2024-07-29

C6p

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

## Poniedziałek

| Śniadanie                                                                                                                                                   |  | Ilość g lub ml |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
| •Energia 586.5kcal •Energia 2427.8KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.8g •Węglowodany 59.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.9g      |  |                |
| • 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            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                            |  | 10             |
| • Ogórek zielony świeży                                                                                                                                     |  | 90             |
| Drugie śniadanie                                                                                                                                            |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g          |  |                |
| • Jabłka                                                                                                                                                    |  | 120            |
| Obiad                                                                                                                                                       |  | Ilość g lub ml |
| •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 |  |                |
| • 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                                                                                                                                                     |  | Ilość g lub ml |
| •Energia 519.3kcal •Energia 2148KJ •Białko 18g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g       |  |                |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1)                                                                                                                        |  | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                         |  | 15             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                         |  | 250            |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)                                                                                                                   |  | 40             |

# Poniedziałek

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)     | 50  |
| • Cytryny                                  | 10  |
| • Sałata zielona                           | 10  |
| • Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą (1) | 100 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-29):**

•Energia 1913.2kcal •Energia 7934.3KJ •Białko 68.9g •Tłuszcz 67g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 4.5g •Węglowodany 246.4g •Cukry 10.5g •Błonnik pokarmowy 31g



Wtorek 2024-07-30

C6p

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

## Wtorek



### Śniadanie

•Energia 582.5kcal •Energia 2426.7KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 1.8g •Węglowodany 67g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.4g

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 |
| • Sałata zielona                     | 10  |
| • Jabłka                             | 120 |
| • Pomidor                            | 90  |



### 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 692.5kcal •Energia 2862.6KJ •Białko 40.7g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0.4g •Węglowodany 94.3g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| • Zupa grysikowa (1,7,9)                     | 300 |
| • Filet drobiowy duszony w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane                         | 250 |
| • Surówka meksykańska                        | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru                   | 250 |



### Kolacja

•Energia 560.7kcal •Energia 2210.4KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 59g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

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

# Wtorek

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Herbata bez cukru                   | 250 |
| • Filet drobiowy zapiekany            | 40  |
| • Cytryny                             | 10  |
| • Sałata zielona                      | 10  |
| • Pomidor                             | 90  |
| • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml | 300 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-30):**

•Energia 1888.6kcal •Energia 7723.7KJ •Białko 91g •Tłuszcz 59.6g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 6.3g •Węglowodany 232.4g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 32.9g



Środa 2024-07-31

C6p

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

Środa

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 659.3kcal •Energia 2717.8KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 82.3g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 10.6g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1)                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                                | 15             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                                | 250            |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                                                                             | 50             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Ogórek kiszony krojony                                                                                                                                                                                                                                                           | 90             |
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru                                                                                                                                                                                                                                       | 200            |
| <div> <b>Drugie śniadanie</b></div> <div>•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g</div>        | Ilość g lub ml |
| • Kefir (7)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 150            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 704.7kcal •Energia 2972.7KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 113.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.9g</div>  | 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            |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 670.9kcal •Energia 2800.1KJ •Białko 27g •Tłuszcz 30.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.1g •Węglowodany 69g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g</div>     | 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 |
| • Pasztet z pieca wieprzowy       | 50  |
| • Cytryny                         | 10  |
| • Sałata zielona                  | 10  |
| • Pomidor                         | 90  |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g | 100 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-31):**

•Energia 2134kcal •Energia 8904.6KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 67.5g •Tłuszcze nasycone 17.8g •Sól 5.9g •Węglowodany 271.5g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 33.9g



Czwartek 2024-08-01

C6p

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

Czwartek

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 715.5kcal •Energia 2976.2KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 38.1g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 2.8g •Węglowodany 61.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.6g</div>    | 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            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90             |
| <div> <b>Drugie śniadanie</b></div> <div>•Energia 209.5kcal •Energia 870KJ •Białko 8g •Tłuszcz 11.5g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.4g •Węglowodany 12.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12g</div> | Ilość g lub ml |
| • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g (5,7,11)                                                                                                                                                                                                                            | 50             |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 946.5kcal •Energia 3907.7KJ •Białko 39.2g •Tłuszcz 47.2g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 102.4g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 12g</div>   | 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            |
| • Brokuły gotowane na parze                                                                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                          | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 592.5kcal •Energia 2471.9KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 65.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.6g</div>  | 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            |

# Czwartek

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Szynka Dębową wieprzowa (6,7)     | 20  |
| • Cytryny                           | 10  |
| • Sałata zielona                    | 10  |
| • Ogórek zielony świeży             | 90  |
| • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml | 330 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-01):**  
•Energia 2464kcal •Energia 10225.7KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 119.2g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 6.6g •Węglowodany 241.9g  
•Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 46.2g



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

Piątek

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 619.1kcal •Energia 2567.9KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 73.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 15.4g</div>  | 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            |
| • Pasta z ciecierzycy                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90             |
| <div> <b>Drugie śniadanie</b></div> <div>•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</div> | Ilość g lub ml |
| • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 699.3kcal •Energia 2875.1KJ •Białko 32g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.8g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.2g</div>     | Ilość g lub ml |
| • Zupa selerowa z makaronem (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                                 | 300            |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)                                                                                                                                                                                                                                        | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                | 250            |
| • Warzywa po grecku - dieta (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                          | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 613.3kcal •Energia 2527.9KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 65.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.3g</div>  | 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            |

# Piątek

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Pasta jajeczna (3,7)              | 100 |
| • Cytryny                           | 10  |
| • Sałata zielona                    | 10  |
| • Pomidor                           | 90  |
| • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml | 330 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-02):**

•Energia 2089.2kcal •Energia 8628.5KJ •Białko 79.3g •Tłuszcz 91.5g •Tłuszcze nasycone 19.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 235.7g  
•Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 39g



Sobota 2024-08-03

C6p

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

Sobota

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 498.6kcal •Energia 2078.1KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 52g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g</div>       | 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            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                                                                                                 | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90             |
| <div> <b>Drugie śniadanie</b></div> <div>•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</div> | Ilość g lub ml |
| • Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                                                                | 100            |
| • Jabłka prażone                                                                                                                                                                                                                                                                      | 50             |
| • Płatki owsiane (1)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Słonecznik łuskany                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•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</div>      | 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            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 729.2kcal •Energia 3034.4KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 17.9g •Sól 1.8g •Węglowodany 67.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.6g</div>   | Ilość g lub ml |

# Sobota

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1)                          | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                           | 15  |
| • Herbata bez cukru                                           | 250 |
| • Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)                               | 20  |
| • 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 - 2024-08-03):**  
•Energia 2159.8kcal •Energia 8986.1KJ •Białko 93.7g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 30.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 253.4g  
•Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 43.4g



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

Niedziela

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 561.7kcal •Energia 2320.5KJ •Białko 24.6g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 4g •Węglowodany 57.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9g</div>          | 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            |
| • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa                                                                                                                                                                                                                                                     | 50             |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                                                                                  | 50             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10             |
| • Ogórek kiszony krojony                                                                                                                                                                                                                                                                | 90             |
| <div> <b>Drugie śniadanie</b></div> <div>•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</div> | Ilość g lub ml |
| • Jabłka                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 836.9kcal •Energia 3494.9KJ •Białko 62.2g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 0.9g •Węglowodany 78.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.6g</div>         | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                                                                                          | 300            |
| • Udo z kurczaka gotowane 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                        | 200            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| • Marchew gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                                                             | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                              | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 536kcal •Energia 2237.4KJ •Białko 24g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.9g •Węglowodany 62g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.4g</div>            | 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 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa         | 60  |
| • Sałata zielona                           | 10  |
| • Cytryny                                  | 10  |
| • Pomidor                                  | 90  |
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g | 100 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-04):**

•Energia 2000.3kcal •Energia 8327.5KJ •Białko 111.3g •Tłuszcz 77.8g •Tłuszcze nasycone 29.1g •Sól 6.7g •Węglowodany 214.1g  
•Cukry 18.2g •Błonnik pokarmowy 30.5g



# 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13. | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2092.7kcal •Energia 8675.8KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 5.6g •Węglowodany 242.2g •Cukry 8.7g •Błonnik pokarmowy 36.7g