



Poniedziałek 2024-07-22

C6p

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

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 755.3kcal •Energia 3138.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 43.4g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 4.3g •Węglowodany 67.1g
•Cukry 13.1g •Błonnik pokarmowy 11.7g

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 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |
| • Jabłka | 180 |



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 653.8kcal •Energia 2720.3KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 89.3g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Risotto mięsno-jarzynowe (7,9) | 250 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Brokuły gotowane na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 675.5kcal •Energia 2687.9KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 62.9g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Poniedziałek

• Filet drobiowy zapiekany	40
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) (4,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-07-22):

•Energia 2183.5kcal •Energia 8961KJ •Białko 97.7g •Tłuszcz 92.4g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 9.2g •Węglowodany 226.5g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 31.2g



Wtorek 2024-07-23

C6p

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

Wtorek



Śniadanie

•Energia 579.6kcal •Energia 2414KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 29.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 3.3g •Węglowodany 58.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Jogurt naturalny (7) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Rzodkiewki | 90 |



Drugie śniadanie

•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

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Jabłka | 120 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 716kcal •Energia 2991.9KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 108.6g •Cukry 4.8g •Błonnik pokarmowy 9.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Pulpet wieprzowy gotowany (1,3) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Marchew gotowana na parze | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

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

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20 |
| • Serek fromage 80g (7) | 40 |
| • Herbata bez cukru | 250 |

Wtorek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-07-23):
•Energia 1956.3kcal •Energia 8145.3KJ •Białko 70.9g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 6.3g •Węglowodany 246.1g
•Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 31.2g



Środa 2024-07-24

C6p

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

Środa



Śniadanie

•Energia 566.4kcal •Energia 2366KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 55.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.5g

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
• Wędlina Kurczak Gotowany	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90



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 597kcal •Energia 2486.5KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.2g •Węglowodany 106.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 5.8g

Ilość g lub ml

• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)	300
• Makaron z sosem drobiowo-jarzynowym (1,9)	350
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 751kcal •Energia 3006.3KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 38g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 61.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g

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
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10

Środa

• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-24):
•Energia 1965.5kcal •Energia 8072.2KJ •Białko 90.4g •Tłuszcz 67.6g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 6.8g •Węglowodany 236.2g
•Cukry 12.4g •Błonnik pokarmowy 29.3g



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

Czwartek

 Śniadanie •Energia 763.6kcal •Energia 3161.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 13g •Sól 2.2g •Węglowodany 85.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.8g	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 jajeczna (3,7)	100
• Ciastka biszkoptowe bez cukru (1,3)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 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 709kcal •Energia 2944.7KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.1g •Węglowodany 71.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 642.4kcal •Energia 2680.3KJ •Białko 37g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 67.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Czwartek

• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-25):
•Energia 2179kcal •Energia 9053.9KJ •Białko 118.8g •Tłuszcz 82.4g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 234.7g
•Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 26.7g



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

Piątek

 Śniadanie •Energia 785.6kcal •Energia 3266.7KJ •Białko 29g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 15.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 62.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	50
• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 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 525.8kcal •Energia 2185.2KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 80.6g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 4.9g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z kaszą manną (1,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Mizeria z jogurtem (7)	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 720.3kcal •Energia 2992KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 29.7g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2g •Węglowodany 90.8g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 16g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Herbata bez cukru	250

Piątek

• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	30
• Pasta z ciecierzycy	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-26):
•Energia 2130.7kcal •Energia 8857.8KJ •Białko 91.9g •Tłuszcz 83.6g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 6.2g •Węglowodany 241.2g
•Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 44.3g



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

Sobota

 Śniadanie •Energia 709.4kcal •Energia 2930.2KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 38g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 3.6g •Węglowodany 62g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Sałata zielona	10
• Jabłka	120
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 121.5kcal •Energia 508.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek wiejski naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 555.8kcal •Energia 2316.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 13.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 83.9g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)	200
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 605.2kcal •Energia 2395KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 4.9g •Węglowodany 56.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Serek fromage z papryką 80g (7)	40

Sobota

• Herbata bez cukru	250
• Filet drobiowy zapiekany	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-07-27):
•Energia 1991.9kcal •Energia 8150.6KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 81.2g •Tłuszcze nasycone 28.1g •Sól 9.9g •Węglowodany 205.8g
•Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 31.8g



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

Niedziela

 Śniadanie •Energia 612.8kcal •Energia 2551.2KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2g •Węglowodany 66.1g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g	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
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłka	120
 Drugie śniadanie •Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	150
 Obiad •Energia 723.4kcal •Energia 2996KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 79.3g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym	100
• Ziemniaki gotowane	250
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 710.8kcal •Energia 2966KJ •Białko 21.2g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.1g •Węglowodany 72.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 8.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	20
• Ser mozzarella (7)	40

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	50
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-28):

•Energia 2137kcal •Energia 8889.7KJ •Białko 107.5g •Tłuszcz 85.1g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 227g •Cukry 9.7g •Błonnik pokarmowy 27.2g



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 2077.7kcal •Energia 8590.1KJ •Białko 96g •Tłuszcz 81.2g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 231.1g •Cukry 9.7g •Błonnik pokarmowy 31.7g