







Poniedziałek 2024-04-22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 515kcal •Energia 2152.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 63.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 975.9kcal •Energia 4030.6KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 143.3g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 13.8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron razowy gotowany świderki	250
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •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

Poniedziałek

• Jogurt naturalny (7)	100
 Kolacja •Energia 703.8kcal •Energia 2922.1KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 88.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	100
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2360.7kcal •Energia 9793.4KJ •Białko 88g •Tłuszcz 81.8g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 8.1g •Węglowodany 313.4g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 44g







Wtorek 2024-04-23

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 468kcal •Energia 1957.4KJ •Białko 19g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa bez tłuszczu (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 196.8kcal •Energia 823.6KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.1g •Węglowodany 16.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 858.4kcal •Energia 3558.2KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 122.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Buraki gotowane tarte	100
 Podwieczorek •Energia 283.1kcal •Energia 1188.1KJ •Białko 14.2g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 0.2g •Węglowodany 37.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 Kolacja •Energia 668.2kcal •Energia 2786.4KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 87.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):

•Energia 2474.5kcal •Energia 10313.7KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 326.7g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 43.1g







Środa 2024-04-24

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 547.4kcal •Energia 2270.6KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 74.5g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 11.9g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie •Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
 Obiad •Energia 802.3kcal •Energia 3319.2KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.1g •Cukry 6.8g •Błonnik pokarmowy 14.7g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Naleśniki z twarogiem 2szt. żytnie (1,3,7)	220
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150

Środa

• Mandarynki	50
 Kolacja •Energia 802.8kcal •Energia 3335.8KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 95.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet drobiowy (1,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 2491.4kcal •Energia 10316.5KJ •Białko 108.1g •Tłuszcz 91.8g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 297.9g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 47g






Czwartek 2024-04-25

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



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

C6p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 483.9kcal •Energia 2022.2KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 59.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa	60
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	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 1116.8kcal •Energia 4634.9KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.9g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 14.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	120
• Kasza gryczana gotowana	250
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	120
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Czwartek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 160.4kcal •Energia 669.5KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0g •Węglowodany 6.5g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 2.1g	
<ul style="list-style-type: none">• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 759.5kcal •Energia 3174.1KJ •Białko 35g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 94g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 16.6g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata bez cukru	250
<ul style="list-style-type: none">• Twarożek z maślanką (7)	100
<ul style="list-style-type: none">• Cytryny	10
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona	10
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	90
<ul style="list-style-type: none">• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):

•Energia 2584.6kcal •Energia 10767.7KJ •Białko 102.1g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 7g •Węglowodany 322.1g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 45.3g






Piątek 2024-04-26

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



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

C6p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 564.5kcal •Energia 2347.2KJ •Białko 15.6g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 79.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z ciecierzycy	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 95.4kcal •Energia 392.8KJ •Białko 3g •Tłuszcz 6.4g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.2g •Węglowodany 7.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.5g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 889.6kcal •Energia 3681.3KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 135.5g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.9g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z pora i jabłka (1,3,7)	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100

Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 153kcal •Energia 640.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 6g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 0g	
<ul style="list-style-type: none">• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 696.9kcal •Energia 2895.5KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.7g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 17.2g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata bez cukru	250
<ul style="list-style-type: none">• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
<ul style="list-style-type: none">• Cytryny	10
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona	10
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	90
<ul style="list-style-type: none">• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):

•Energia 2399.4kcal •Energia 9957.3KJ •Białko 88.8g •Tłuszcz 82.5g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 5.4g •Węglowodany 319.8g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 48g







Sobota 2024-04-27

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 449kcal •Energia 1874.4KJ •Białko 17g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 60.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
• Mandarynki	50
 Obiad •Energia 1003.8kcal •Energia 4131.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 126g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 17.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Ryż brązowy gotowany	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120
• Surówka wielowarzywna	120
 Podwieczorek •Energia 207kcal •Energia 858.5KJ •Białko 3.6g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 14g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 14.5g	Ilość g lub ml

Sobota

• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
 Kolacja •Energia 753.3kcal •Energia 3149.8KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-27):

•Energia 2529kcal •Energia 10499.4KJ •Białko 93.3g •Tłuszcz 97.5g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 6.8g •Węglowodany 305g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 60.2g






Niedziela 2024-04-28

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



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

C6p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 567.4kcal •Energia 2370.4KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 56.1g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Ser żółty (7)	60
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie •Energia 196.8kcal •Energia 823.6KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.1g •Węglowodany 16.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 741.5kcal •Energia 3057.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 108.2g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

Niedziela

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Jogurt naturalny (7)	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 742.9kcal •Energia 3076.3KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 7.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 91.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna z koperkiem (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):

•Energia 2312.7kcal •Energia 9594.6KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 84.3g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 8.7g •Węglowodany 282.3g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 39.8g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

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 excelsa</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 2450.3kcal •Energia 10177.5KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 87.1g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 7.1g •Węglowodany 309.6g •Cukry 9.2g •Błonnik pokarmowy 46.8g