



Poniedziałek 2024-06-03

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Poniedziałek

 Śniadanie

•Energia 534.5kcal •Energia 2216.4KJ •Białko 19g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.8g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml


- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 120
- Masło ekstra 82% (7) 10
- Herbata bez cukru 250
- Pasta drobiowo-jarzynowa (9) 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 1061.9kcal •Energia 4388.9KJ •Białko 31g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 161.4g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 12.2g

Ilość g lub ml

- Zupa szpinakowa z ryżem (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

- Jogurt naturalny (7) 100

# Poniedziałek

## Kolacja

•Energia 703.8kcal •Energia 2922.1KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 11.5g •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 - 2024-06-03):

•Energia 2466.3kcal •Energia 10215.6KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 88.9g •Tłuszcze nasycone 24.8g •Sól 8.1g •Węglowodany 330.1g  
•Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 42.5g



## Wtorek 2024-06-04

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p



# Wtorek

## 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

	Ilość g lub ml
• 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

# Wtorek

 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 196.8kcal •Energia 823.6KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 16.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Jabłka	120
 <b>Obiad</b> •Energia 760.6kcal •Energia 3171.3KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 116.5g •Cukry 3.9g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt.	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Buraki gotowane tarte	100
 <b>Podwieczorek</b> •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
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	40
• Słonecznik łuskany	10
 <b>Kolacja</b> •Energia 668.2kcal •Energia 2786.4KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 10.7g •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 - 2024-06-04):

•Energia 2423.7kcal •Energia 10121.9KJ •Białko 112.3g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 31.1g •Sól 5.4g •Węglowodany 322.1g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 44g



# Środa 2024-06-05

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

### Środa

#### 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

	Ilość g lub ml
• 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

• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200
-----------------------------------	-----

#### Obiad

•Energia 1044.9kcal •Energia 4341.2KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 149.9g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 13.3g

	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	400
• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem (9)	370
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Surówka meksykańska	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

#### Podwieczorek

•Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

• Kefir (7)	150
-------------	-----

#### Kolacja

•Energia 802.8kcal •Energia 3335.8KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 31.2g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 95.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.4g

Ilość g lub ml

## Środa

• 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 - 2024-06-05):

•Energia 2717.1kcal •Energia 11266.9KJ •Białko 111.7g •Tłuszcz 97.7g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 8.4g •Węglowodany 337.5g  
•Cukry 6.1g •Błonnik pokarmowy 44.8g



## Czwartek 2024-06-06

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Czwartek

### Śniadanie

•Energia 519.5kcal •Energia 2170.6KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 3g •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	80
• 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

• Jogurt naturalny (7)	100
------------------------	-----

## Czwartek

### 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

### Podwieczorek

•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

	Ilość g lub ml
• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika	100

### Kolacja

•Energia 759.5kcal •Energia 3174.1KJ •Białko 35g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 94g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 16.6g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10)	150

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-06):

•Energia 2620.2kcal •Energia 10916.1KJ •Białko 105.8g •Tłuszcz 93g •Tłuszcze nasycone 29.7g •Sól 7.4g •Węglowodany 322.1g  
•Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 45.3g



## Piątek 2024-06-07

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

# Piątek

## Śniadanie

•Energia 565.7kcal •Energia 2365.2KJ •Białko 24.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3g •Węglowodany 56.2g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)               | 10  |
| • Ser żółty (7)                      | 60  |
| • Herbata bez cukru                  | 250 |
| • 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 804.4kcal •Energia 3321.1KJ •Białko 37.2g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.1g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.1g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9) | 400 |
| • Filet rybny z mintaja gotowany (4)             | 120 |
| • Ziemniaki gotowane                             | 250 |
| • Surówka z pora i jabłka (1,3,7)                | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru             | 250 |
| • Buraki gotowane tarte                          | 100 |

## Podwieczorek

•Energia 153kcal •Energia 640.5KJ •Białko 12g •Tłuszcz 9g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

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

## Kolacja

•Energia 696.9kcal •Energia 2895.5KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.2g

Ilość g lub ml

- |  |     |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1)   | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7)                 | 10  |
| • Herbata bez cukru                    | 250 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50  |
| • Cytryny                              | 10  |
| • Sałata zielona                       | 10  |

## Piątek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką (1,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-07):

•Energia 2315.4kcal •Energia 9615KJ •Białko 99.7g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 35.4g •Sól 6.5g •Węglowodany 276.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 41.3g



## Sobota 2024-06-08

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •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
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 170.3kcal •Energia 710.4KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0g •Węglowodany 6.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z rukolą, pomidorami i pestkami dyni	100
<b>Obiad</b> •Energia 955.4kcal •Energia 3950.1KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.8g •Węglowodany 129.9g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 17.1g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1)	200
• Ryż brązowy gotowany	250
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120
• Surówka wielowarzywna	120



## Sobota

### Podwieczorek

•Energia 207kcal •Energia 858.5KJ •Białko 3.6g •Tłuszcz 12g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 14g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 14.5g

Ilość g lub ml

- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)

50

### Kolacja

•Energia 753.3kcal •Energia 3149.8KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 12.5g •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 - 2024-06-08):

•Energia 2535kcal •Energia 10543.2KJ •Białko 89.4g •Tłuszcz 101.6g •Tłuszcze nasycone 35.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 303.8g  
•Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 60.8g



## Niedziela 2024-06-09

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

## Niedziela

### Śniadanie

•Energia 567.4kcal •Energia 2370.4KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 56.1g  
•Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 10.6g

Ilość g lub ml

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

120

- Ser żółty (7)

60

- Masło ekstra 82% (7)

10





- Herbata bez cukru

250

- Sałata zielona

10

# Niedziela

• Ogórek kiszony krojony	90
 <b>Drogi śniadanie</b> •Energia 196.8kcal •Energia 823.6KJ •Białko 12.4g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 16.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Jabłka	120
 <b>Obiad</b> •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 kiszanej z olejem	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 742.9kcal •Energia 3076.3KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 91.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g	Ilość g lub ml
• 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 - 2024-06-09):

•Energia 2312.7kcal •Energia 9594.6KJ •Białko 99.1g •Tłuszcz 84.3g •Tłuszcze nasycone 37.1g •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 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 2484.3kcal •Energia 10324.8KJ •Białko 99.9g •Tłuszcz 89.1g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 7.3g •Węglowodany 310.6g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 45.5g