







Poniedziałek 2024-04-08

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 529.7kcal •Energia 2214.6KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 15g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.8g •Węglowodany 64.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	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 977.9kcal •Energia 4036.1KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 143.6g •Cukry 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 b/c	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 718.2kcal •Energia 2983.3KJ •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 b/c	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 - 2024-04-08):

•Energia 2391.8kcal •Energia 9922.3KJ •Białko 88.5g •Tłuszcz 82g •Tłuszcze nasycone 25.9g •Sól 8.1g •Węglowodany 314.2g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 44g







Wtorek 2024-04-09

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 477.6kcal •Energia 1998.2KJ •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 b/c	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa b/tł (9)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 859.5kcal •Energia 3561.3KJ •Białko 35.3g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.8g •Węglowodany 122.6g •Cukry 4g •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 682.6kcal •Energia 2847.6KJ •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 b/c	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 - 2024-04-09):

•Energia 2499.6kcal •Energia 10418.8KJ •Białko 105.3g •Tłuszcz 80.9g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 5.5g •Węglowodany 326.9g •Cukry 12.7g •Błonnik pokarmowy 43.1g







Środa 2024-04-10

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Środa

Środa	
 Śniadanie •Energia 557kcal •Energia 2311.4KJ •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 b/c	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 803.5kcal •Energia 3322.3KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.3g •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 b/c	250
 Podwieczorek •Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150

Środa

• Mandarynki	50
 Kolacja •Energia 817.2kcal •Energia 3397KJ •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
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	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 - 2024-04-10):

•Energia 2516.6kcal •Energia 10421.6KJ •Białko 108.2g •Tłuszcz 91.8g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 298.1g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 47g






Czwartek 2024-04-11

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 493.5kcal •Energia 2063KJ •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 b/c	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 1120.3kcal •Energia 4644.7KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 152.4g •Cukry 7.8g •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 b/c	250

Czwartek



Podwieczorek

•Energia 162.4kcal •Energia 677.6KJ •Białko 3.8g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 5.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

- Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika

100



Kolacja

•Energia 773.9kcal •Energia 3235.3KJ •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 b/c

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 - 2024-04-11):

•Energia 2614.1kcal •Energia 10887.5KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 90.6g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 7g •Węglowodany 321.3g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 44.5g






Piątek 2024-04-12

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



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

C6p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 574.1kcal •Energia 2388KJ •Białko 15.6g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 79.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	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 942.9kcal •Energia 3886.1KJ •Białko 34.8g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 137g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 12.4g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gl (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
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy b/c	250

Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
<ul style="list-style-type: none">• Serek wiejski naturalny (7)	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 711.3kcal •Energia 2956.7KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 23.3g •Tłuszcze nasycone 12g •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 b/c	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 - 2024-04-12):

•Energia 2445.2kcal •Energia 10132KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 83.1g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.2g •Węglowodany 318.8g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 48.4g



Sobota 2024-04-13

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 458.6kcal •Energia 1915.2KJ •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 b/c		250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)		60
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
Drugie śniadanie •Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g		
• Kefir (7)		150
• Mandarynki		50
Obiad		Ilość g lub ml
Obiad •Energia 892.2kcal •Energia 3694.3KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.4g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 16.7g		
• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9)		400
• Gulasz drobiowy (1)		200
• Ryż brązowy gotowany		250
• Surówka colesław (1,3,7,10)		120
• Buraki gotowane tarte		100
Podwieczorek		Ilość g lub ml
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		

Sobota

• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g (5,7,11)	50
 Kolacja •Energia 767.7kcal •Energia 3211KJ •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 b/c	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 - 2024-04-13):

•Energia 2441.3kcal •Energia 10164.6KJ •Białko 93.5g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 34.9g •Sól 6.6g •Węglowodany 305.4g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 59.6g






Niedziela 2024-04-14

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów



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

C6p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 577kcal •Energia 2411.2KJ •Białko 24.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 13.9g •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 b/c	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 854.1kcal •Energia 3499KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 34.1g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 109.1g •Cukry 4.2g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony (1,3)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy b/c	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 757.3kcal •Energia 3137.5KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 12.3g •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 b/c	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 - 2024-04-14):

•Energia 2449.3kcal •Energia 10138.3KJ •Białko 96.6g •Tłuszcz 97.4g •Tłuszcze nasycone 37.7g •Sól 8.6g •Węglowodany 283.2g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 40.3g



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 2479.7kcal •Energia 10297.9KJ •Białko 98g •Tłuszcz 87.3g •Tłuszcze nasycone 30.5g •Sól 7.3g •Węglowodany 309.7g •Cukry 8.5g •Błonnik pokarmowy 46.7g