



Poniedziałek 2024-08-19

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Poniedziałek

 Śniadanie

•Energia 674.5kcal •Energia 2810.9KJ •Białko 18.5g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3g •Węglowodany 63.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g

Ilość g lub ml


- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 120
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Herbata bez cukru 250
- Ketchup saszetki 15
- Parówka drobiowa 100
- Sałata zielona 10
- Pomidor 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 1003kcal •Energia 4180.3KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.5g •Węglowodany 148.9g •Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 12.9g

Ilość g lub ml

- Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 400
- Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem (9) 370
- Surówka colesław (1,3,7,10) 120
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250
- Buraki gotowane tarte 100

 Podwieczorek

•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, pomidorem i pestkami dyni 100

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 863.3kcal •Energia 3592.8KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 40.2g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 89.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser topiony (7)	50
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-19):

•Energia 2810.1kcal •Energia 11708.3KJ •Białko 96.5g •Tłuszcz 126.2g •Tłuszcze nasycone 38g •Sól 6.3g •Węglowodany 315.7g
•Cukry 3.4g •Błonnik pokarmowy 42.3g



Wtorek 2024-08-20

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Wtorek

Śniadanie

•Energia 584kcal •Energia 2425.5KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 74.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 11.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90

Drugie śniadanie

•Energia 114kcal •Energia 477KJ •Białko 4.9g •Tłuszcz 3.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g

	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Brzoskwinia	100

Obiad

•Energia 1081.6kcal •Energia 4465.7KJ •Białko 51.8g •Tłuszcz 43.5g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 1.4g •Węglowodany 123.3g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 15.8g


	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11)	120
• Kapusta biała zasmażana (1)	120
• 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

	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150

Wtorek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 807.3kcal •Energia 3366.9KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 13.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 98.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-20):

•Energia 2685.9kcal •Energia 11149.1KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 103.5g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 5.9g •Węglowodany 325.6g
•Cukry 2.5g •Błonnik pokarmowy 46.6g



Środa 2024-08-21

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Środa

Śniadanie

•Energia 566.2kcal •Energia 2359.5KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 65.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
| • Twarożek z maślanką (7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 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 1075.6kcal •Energia 4451KJ •Białko 37g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 150.4g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 400 |
| • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym | 250 |
| • Ziemniaki gotowane | 150 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Surówka porowa (3,10) | 120 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
| • Ogórki konserwowe (10) | 120 |

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 |
|--------------------------------------|-----|

Środa



Kolacja

•Energia 720.4kcal •Energia 3011.3KJ •Białko 26g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 4.6g •Węglowodany 90.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.5g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-21):

•Energia 2614.1kcal •Energia 10876.4KJ •Białko 111.8g •Tłuszcz 91.3g •Tłuszcze nasycone 37g •Sól 9.1g •Węglowodany 320.1g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 39.4g



Czwartek 2024-08-22

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Czwartek

 Śniadanie

•Energia 583.3kcal •Energia 2408.4KJ •Białko 20g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.1g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.3g

Ilość g lub ml


- | | |
|--|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta jajeczna (3,7) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7) | 100 |

 Drugie śniadanie

•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 |
|--|-----|

 Obiad

•Energia 898.7kcal •Energia 3721.8KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 138.2g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 19g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 400 |
| • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9) | 120 |
| • Ryż brązowy gotowany | 250 |
| • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem | 120 |
| • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11) | 120 |
| • 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 |
|------------------------|-----|

Czwartek



Kolacja

•Energia 737kcal •Energia 3080.9KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 3.7g •Węglowodany 88.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.5g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6, 10)	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-22):

•Energia 2445.4kcal •Energia 10155.6KJ •Białko 81.4g •Tłuszcz 98.9g •Tłuszcze nasycone 34g •Sól 7.2g •Węglowodany 304.5g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 49.1g



Piątek 2024-08-23

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Piątek

Śniadanie

•Energia 558.4kcal •Energia 2335.2KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 19.3g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.8g •Węglowodany 63.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7)	100
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Drugie śniadanie

•Energia 107.8kcal •Energia 450.1KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 20.9g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g

	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka	120

Obiad

•Energia 868.6kcal •Energia 3561.8KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 34.6g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 0.6g •Węglowodany 109.9g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 11.9g


	Ilość g lub ml
• Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	400
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka colesław (1,3,7,10)	100
• Fasolka szparagowa gotowana na parze	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3)	100

Podwieczorek

•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

Piątek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 816.3kcal •Energia 3412.4KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 89.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-23):

•Energia 2450.2kcal •Energia 10173.4KJ •Białko 104.7g •Tłuszcz 94.7g •Tłuszcze nasycone 34.7g •Sól 5g •Węglowodany 290.4g
•Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 42g



Sobota 2024-08-24

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Sobota

Śniadanie

•Energia 487.3kcal •Energia 2034.5KJ •Białko 17.1g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 3.1g •Węglowodany 60.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6) | 60 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Pomidor | 90 |

Drugie śniadanie

•Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

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

Obiad

•Energia 976.2kcal •Energia 4050.9KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 136.2g •Cukry 9.9g •Błonnik pokarmowy 16g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9) | 400 |
| • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami (9) | 370 |
| • Surówka z kapusty białej z olejem | 100 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |

Podwieczerek

•Energia 215.2kcal •Energia 862.1KJ •Białko 2.3g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.6g •Węglowodany 18.7g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 3.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem | 200 |
|--|-----|

Kolacja

•Energia 851.8kcal •Energia 3550.1KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 21.5g •Sól 4g •Węglowodany 87g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 16.2g

Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-24):

•Energia 2772kcal •Energia 11508.7KJ •Białko 103.9g •Tłuszcz 114.6g •Tłuszcze nasycone 45.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 306.6g
•Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 46.7g



Niedziela 2024-08-25

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Niedziela

Śniadanie

•Energia 570.2kcal •Energia 2383.2KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 64.4g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Drugie śniadanie

•Energia 142.8kcal •Energia 597.1KJ •Białko 10g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 17.6g •Cukry 8.8g
•Błonnik pokarmowy 1.8g

	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
• Jabłka	120

Obiad

•Energia 826.4kcal •Energia 3397.1KJ •Białko 52.4g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 96g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 8.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Mizeria z jogurtem (7)	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

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

Niedziela

Kolacja

•Energia 700.5kcal •Energia 2930.3KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 4.8g •Węglowodany 87.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką (1,6,7,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-25):

•Energia 2303.9kcal •Energia 9574.7KJ •Białko 120.2g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 8g •Węglowodany 275.9g
•Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 37.8g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2583.1kcal •Energia 10735.2KJ •Białko 104.1g •Tłuszcz 100.9g •Tłuszcz nasycone 36.1g •Sól 7.1g •Węglowodany 305.5g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 43.4g