



Poniedziałek 2024-06-17

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 759.9kcal •Energia 3158.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 28.9g •Tłuszcze nasycone 15.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 87.3g •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 szynkowa dębowa drobiowa	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	100
• Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-06-17):

•Energia 2522.4kcal •Energia 10451.7KJ •Białko 86.3g •Tłuszcz 93g •Tłuszcze nasycone 28.5g •Sól 8.3g •Węglowodany 329.1g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 42.5g



Wtorek 2024-06-18

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

 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 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
 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
• 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 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 - 2024-06-18):

•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 2024-06-19

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

	Ilość g lub ml
• Sałatka cezar z grzankami (1,3)	200

Obiad

•Energia 910.3kcal •Energia 3807.4KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 147.9g •Cukry 8.2g •Błonnik pokarmowy 12.6g

	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy z pieczarkami (1)	120
• Makaron razowy gotowany świderki	250
• 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

	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150

Środa

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

• 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 (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):

•Energia 2582.6kcal •Energia 10733.1KJ •Białko 109.5g •Tłuszcz 85.1g •Tłuszcze nasycone 26.4g •Sól 8.3g •Węglowodany 335.5g
•Cukry 9.1g •Błonnik pokarmowy 44.1g



Czwartek 2024-06-20

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

Ilość g lub ml

• 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

Czwartek

 Drugie śniadanie	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
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1114.5kcal •Energia 4626KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 151g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 14.8g	
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	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	Ilość g lub ml
•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	
• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-20):

•Energia 2617.9kcal •Energia 10907.2KJ •Białko 104.8g •Tłuszcz 93.4g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 8.4g •Węglowodany 321.2g •Cukry 7.2g •Błonnik pokarmowy 45.2g







Piątek 2024-06-21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Piątek

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

Piątek

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-21):

•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 2024-06-22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Sobota

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

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)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Drugie śniadanie

•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

Sobota

• Sałatka z rukolą, pomidorami i pestkami dyni	100
 Obiad •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
 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 (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-06-22):

•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 2024-06-23

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 |
| • 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 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 |

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

Kolacja

•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 |

Niedziela

• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-23):

•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 SO2

Tabela Alergenów

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2472.8kcal •Energia 10281KJ •Białko 100.2g •Tłuszcz 87.9g •Tłuszcze nasycone 32.1g •Sól 7.5g •Węglowodany 310.1g •Cukry 8.1g •Błonnik pokarmowy 45.4g