



Poniedziałek 2024-05-27

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Poniedziałek

 Śniadanie

•Energia 674.3kcal •Energia 2810.7KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 36.7g •Tłuszcze nasycone 15.9g •Sól 3g •Węglowodany 63.7g •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
- Parówka drobiowa 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 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, pomidorami i pestkami dyni 100

Poniedziałek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 723.3kcal •Energia 3016.4KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 91g •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
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-27):

•Energia 2713.7kcal •Energia 11314.8KJ •Białko 92.6g •Tłuszcz 112.1g •Tłuszcze nasycone 37.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 327.5g •Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 44.7g





Wtorek 2024-05-28

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 55.8kcal •Energia 234.8KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2.8g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 6.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	

Wtorek

• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	100
 Obiad •Energia 932.5kcal •Energia 3844.2KJ •Białko 49.8g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 111.2g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 13.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka meksykańska	120
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •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
 Kolacja •Energia 808.5kcal •Energia 3361.6KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 97g •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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10)	150
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-28):

•Energia 2488.5kcal •Energia 10316.2KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 96.3g •Tłuszcze nasycone 30g •Sól 5.8g •Węglowodany 309.9g
•Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 45.5g



Środa 2024-05-29

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 957.8kcal •Energia 3939.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 126.8g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 13.7g

	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	200
• Ziemniaki gotowane	100
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250

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 735.6kcal •Energia 3073.4KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 91.6g
•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 (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-29):

•Energia 2511.6kcal •Energia 10426.6KJ •Białko 106.1g •Tłuszcz 92.3g •Tłuszcze nasycone 37g •Sól 7.2g •Węglowodany 297.3g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 42.3g



Czwartek 2024-05-30

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 624.1kcal •Energia 2571.1KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 29.2g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 2.1g •Węglowodany 63.8g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 12.8g

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)	120

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

Czwartek

• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika	100
 Obiad •Energia 835.8kcal •Energia 3457.1KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 18g	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 z marchwi i jabłka 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	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Kolacja •Energia 710.6kcal •Energia 2974.7KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 88.9g •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 szynkowa dębowa drobiowa	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 - 2024-05-30):

•Energia 2396.8kcal •Energia 9947.4KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 93.1g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 305.9g
•Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 48.5g



Piątek 2024-05-31

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

Piątek

Śniadanie

•Energia 582.2kcal •Energia 2434.3KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Ser mozzarella (7) | 60 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • 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 730.2kcal •Energia 2988.8KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 101.8g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 10.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa zacierkowa (1,3,9) | 400 |
| • Ziemniaki gotowane | 250 |
| • Sos koperkowy (1,7) | 100 |
| • Surówka z kapusty czerwonej | 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 |
|-------------|-----|

Kolacja

•Energia 802.7kcal •Energia 3356KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 15.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.5g •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 |
| • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7) | 100 |

Piątek

• 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 (piątek - 2024-05-31):

•Energia 2321.9kcal •Energia 9643.2KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 83.8g •Tłuszcze nasycone 32.3g •Sól 4.8g •Węglowodany 283g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 40.8g






Sobota 2024-06-01

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych



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

C6p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 622.6kcal •Energia 2602KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 16.7g •Sól 3g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 11.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Ser żółty (7)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 107.6kcal •Energia 431.1KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 7.2g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 9.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem	100
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 995.7kcal •Energia 4128.3KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 138g •Cukry 13.3g •Błonnik pokarmowy 16.5g	
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami (9)	370
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	120

Sobota

• Surówka z kapusty białej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •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
 Kolacja •Energia 800.8kcal •Energia 3311.1KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 14.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 91.1g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 17.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• 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 - 2024-06-01):

•Energia 2768.3kcal •Energia 11483.5KJ •Białko 101.4g •Tłuszcz 117.2g •Tłuszcze nasycone 45.4g •Sól 7.8g •Węglowodany 302.6g •Cukry 19.5g •Błonnik pokarmowy 47.1g




Niedziela 2024-06-02

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

Niedziela

• Twarożek ze szczypiorkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 174kcal •Energia 729KJ •Białko 11.1g •Tłuszcz 3.3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 24.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.9g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
• Brzoskwinia	150
 Obiad •Energia 828.6kcal •Energia 3402.2KJ •Białko 53.6g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.3g •Węglowodany 100.2g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Filet drobiowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Sałata zielona z maślanką (7)	120
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	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
 Kolacja •Energia 710.2kcal •Energia 2971.2KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 88.4g •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 (1,3,7,9,10)	150

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-06-02):

•Energia 2347kcal •Energia 9752.6KJ •Białko 122.6g •Tłuszcz 75.7g •Tłuszcz nasycone 30.8g •Sól 7.3g •Węglowodany 288.1g
•Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 39.2g



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

•Energia 2506.8kcal •Energia 10412KJ •Białko 100.5g •Tłuszcz 95.8g •Tłuszcze nasycone 35g •Sól 6.4g •Węglowodany 302g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 44g