



Poniedziałek 2024-08-12

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Poniedziałek

 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 191.2kcal •Energia 801.2KJ •Białko 4.8g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 4.4g •Błonnik pokarmowy 1.4g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|----|
| • Baton zbożowy 5 orzechów 40g (1,7,8) | 40 |
|--|----|

 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 733.6kcal •Energia 3049.2KJ •Białko 28g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 14.2g •Sól 5.5g •Węglowodany 87.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.4g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	100
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-12):

•Energia 2499.8kcal •Energia 10380.7KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 85.7g •Tłuszcze nasycone 29.8g •Sól 9.9g •Węglowodany 341.2g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 41.3g







Wtorek 2024-08-13

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 550.7kcal •Energia 2285.5KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 18.2g •Tłuszcze nasycone 6.6g •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 (morszczuk) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
 Drugie śniadanie •Energia 203kcal •Energia 850.5KJ •Białko 13g •Tłuszcz 9.2g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 0.1g •Węglowodany 17.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.9g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny (7)	150
• Brzoskwinia	100
 Obiad •Energia 750.9kcal •Energia 3130.5KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 112.1g •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 kiszonej z olejem	100
• Brokuły gotowane na parze	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

Wtorek



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 - 2024-08-13):

•Energia 2455.9kcal •Energia 10241KJ •Białko 104.6g •Tłuszcz 76.2g •Tłuszcze nasycone 29.3g •Sól 7g •Węglowodany 329.6g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 44.8g



Środa 2024-08-14

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Środa

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 |

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 877.2kcal •Energia 3646.9KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 145.3g •Cukry 8.4g •Błonnik pokarmowy 19.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) | 400 |
| • Leczo z warzywami i kiełbasą (1) | 200 |
| • Ryż brązowy gotowany | 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 793.1kcal •Energia 3294.9KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 94.2g
•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 (1,6,7,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-14):

•Energia 2507.3kcal •Energia 10413.6KJ •Białko 113.4g •Tłuszcz 82.2g •Tłuszcze nasycone 28.2g •Sól 7.3g •Węglowodany 321.5g
•Cukry 8.4g •Błonnik pokarmowy 50g



Czwartek 2024-08-15

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 633kcal •Energia 2638.5KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 13.1g •Sól 3g •Węglowodany 63.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.8g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	100
• 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 787.6kcal •Energia 3249.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 4.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 113.6g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	400
• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (1,3,7)	180
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	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
--	-----

Czwartek

Kolacja

•Energia 749.3kcal •Energia 3131.4KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 22.5g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.4g
•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 (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-15):

•Energia 2394.4kcal •Energia 9956.2KJ •Białko 93g •Tłuszcz 96.7g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 7.2g •Węglowodany 287.4g •Cukry 1.9g •Błonnik pokarmowy 41g







Piątek 2024-08-16

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 559.3kcal •Energia 2335KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 58.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasztet z pieca wieprzowy	80
• 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 798.5kcal •Energia 3299KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 120.4g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 13.1g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach (4,9)	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 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

•Energia 836.1kcal •Energia 3494.9KJ •Białko 35.5g •Tłuszcz 32.5g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 91.5g
•Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 17.2g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser żółty (7)	60
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką (1,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-16):

•Energia 2388.2kcal •Energia 9935.7KJ •Białko 101.6g •Tłuszcz 89.1g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 7.4g •Węglowodany 284.9g
•Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 43.3g



Sobota 2024-08-17

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Sobota

Śniadanie

•Energia 501.8kcal •Energia 2098.6KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 61.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g

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 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 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

- | | |
|---|-----|
| • Sałatka z rukolą, pomidorem 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 |

Podwieczerek

•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 685.2kcal •Energia 2863.5KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 4.6g •Węglowodany 91g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17g

Ilość g lub ml

Sobota

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

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-17):

•Energia 2519.7kcal •Energia 10481.1KJ •Białko 90.5g •Tłuszcz 99.9g •Tłuszcze nasycone 36.2g •Sól 7.4g •Węglowodany 303g
•Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 60.8g



Niedziela 2024-08-18

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Niedziela

Śniadanie

•Energia 422.2kcal •Energia 1766.8KJ •Białko 17.8g •Tłuszcz 11.9g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 56.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.6g

	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
• 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 kiszanej 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

Niedziela

Kolacja

•Energia 731.6kcal •Energia 3040.6KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 89.1g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Ser mozzarella (7)	20
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,6,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-18):

•Energia 2156.1kcal •Energia 8955.3KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 71.7g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 7.2g •Węglowodany 281g •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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2417.4kcal •Energia 10052KJ •Białko 97.4g •Tłuszcz 85.9g •Tłuszcze nasycone 30.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 306.9g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 45.8g