







Poniedziałek 2024-05-06 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

C6p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 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 1051.9kcal •Energia 4350.6KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 34.3g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 140.3g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 16.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Makaron razowy gotowany	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	Ilość g lub ml
<small>•Energia 703.8kcal •Energia 2922.1KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 88.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.4g</small>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina połówka 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 - 2024-05-06):


•Energia 2436.7kcal •Energia 10113.4KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 8.1g •Węglowodany 310.4g
•Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 46.9g







Wtorek 2024-05-07 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<small>•Energia 468kcal •Energia 1957.4KJ •Białko 19g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g</small>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa bez tłuszczu (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 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 kiszonej 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 - 2024-05-07):

•Energia 2376.7kcal •Energia 9926.8KJ •Białko 104.4g •Tłuszcz 72.2g •Tłuszcze nasycone 29.4g •Sól 5.5g •Węglowodany 320.7g
 •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 44g







Środa 2024-05-08

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

C6p

Środa

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 802.3kcal •Energia 3319.2KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 29g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.5g •Węglowodany 106.1g •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 z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
• Mandarynki	50

Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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 (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-08):

•Energia 2491.4kcal •Energia 10316.5KJ •Białko 108.1g •Tłuszcz 91.8g •Tłuszcze nasycone 28.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 297.9g
•Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 47g




Czwartek 2024-05-09 Dieta
z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów Dieta
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 483.9kcal •Energia 2022.2KJ •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 bez cukru	250
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	60
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

Czwartek

 Drogi 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 1116.8kcal •Energia 4634.9KJ •Białko 39.9g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.9g •Cukry 7.5g •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 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
 Kolacja •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	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 (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):





•Energia 2584.6kcal •Energia 10767.7KJ •Białko 102.1g •Tłuszcz 90.7g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 7g •Węglowodany 322.1g •Cukry 7.5g •Błonnik pokarmowy 45.3g



Piątek 2024-05-10 Dieta z
ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów Dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych
węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Piątek

	Ilość g lub ml
 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	
• 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 889.6kcal •Energia 3681.3KJ •Białko 35.1g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 135.5g •Cukry 4.9g •Błonnik pokarmowy 11.9g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu (7,9)	400
• Pulpety rybne z mintaja gotowane (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
• 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	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
• 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 - 2024-05-10):

•Energia 2400.6kcal •Energia 9975.2KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 86.8g •Tłuszcze nasycone 36.7g •Sól 6.7g •Węglowodany 296.8g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 42.1g



Sobota 2024-05-11 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)




C6p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
• 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	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 0.7g	

Sobota

• Kefir (7)	150
• Mandarynki	50
 Obiad •Energia 1003.8kcal •Energia 4131.1KJ •Białko 29g •Tłuszcz 44.7g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 126g •Cukry 3.6g •Błonnik pokarmowy 17.3g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa 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 (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-11):






•Energia 2529kcal •Energia 10499.4KJ •Białko 93.3g •Tłuszcz 97.5g •Tłuszcze nasycone 35.7g •Sól 6.8g •Węglowodany 305g •Cukry 7.1g
•Błonnik pokarmowy 60.2g



Niedziela 2024-05-12 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 (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12):

•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 SO ₂

Tabela Alergenów

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2447.4kcal •Energia 10170.5KJ •Białko 99.2g •Tłuszcz 86.7g •Tłuszcze nasycone 31.8g •Sól 7.3g •Węglowodany 305g •Cukry 9.2g •Błonnik pokarmowy 46.5g