



Poniedziałek 2024-07-08

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, pomidorem i pestkami dyni 100

# Poniedziałek

 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 873.5kcal •Energia 3635.6KJ •Białko 27.7g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 2.7g •Węglowodany 90.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g	
• 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 - 2024-07-08):

•Energia 2863.9kcal •Energia 11934KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 127.8g •Tłuszcze nasycone 38g •Sól 6.3g •Węglowodany 326.7g •Cukry 12.1g •Błonnik pokarmowy 44.1g







Wtorek 2024-07-09

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych


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

C6p

Wtorek

Wtorek	
 <b>Śniadanie</b> •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
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
 <b>Obiad</b> •Energia 812.6kcal •Energia 3358.1KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 1.1g •Węglowodany 105.7g •Cukry 9.6g •Błonnik pokarmowy 13.4g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany z warzywami (9)	240
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 <b>Podwieczorek</b> •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

 <b>Kolacja</b>	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 - 2024-07-09):

•Energia 2416.9kcal •Energia 10041.5KJ •Białko 101.9g •Tłuszcz 86.1g •Tłuszcze nasycone 30.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 308g  
•Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 44.2g



# Środa 2024-07-10

## 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 954.2kcal •Energia 3954.8KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 139.4g  
•Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 9.8g

	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym	250
• Ziemniaki gotowane	150
• 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 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 (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-07-10):

• Energia 2508kcal • Energia 10442.2KJ • Białko 108g • Tłuszcz 85.7g • Tłuszcze nasycone 35.2g • Sól 8.5g • Węglowodany 309.8g • Cukry 0.9g • Błonnik pokarmowy 38.5g



# Czwartek 2024-07-11

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

### Czwartek

#### Śniadanie

•Energia 531.1kcal •Energia 2188.7KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2g •Węglowodany 58.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.5g

	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
• Ogórek zielony świeży	90

#### 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

 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 830kcal •Energia 3463.3KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 15.5g •Sól 3.8g •Węglowodany 93.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 18.8g	
• 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
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką (1,7)	150
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-07-11):

•Energia 2486.2kcal •Energia 10318.3KJ •Białko 82g •Tłuszcz 102.5g •Tłuszcze nasycone 34.3g •Sól 7.2g •Węglowodany 305.7g  
•Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 49.6g





# Piątek 2024-07-12

## 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 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

• Kefir (7)	150
-------------	-----

# Piątek

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

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-07-12):

•Energia 2460.4kcal •Energia 10216.2KJ •Białko 102.9g •Tłuszcz 96.1g •Tłuszcze nasycone 34.7g •Sól 5g •Węglowodany 291g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 42g



# Sobota 2024-07-13

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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

C6p

### Sobota

#### Śniadanie

•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

Ilość g lub ml

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • 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

•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 |

#### Podwieczorek

•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 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

## Sobota

• 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 - 2024-07-13):

•Energia 2856.3kcal •Energia 11837.1KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 123.2g •Tłuszcze nasycone 45.8g •Sól 8.2g •Węglowodany 310.1g  
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 48.3g



# Niedziela 2024-07-14

## 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 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 (1,6,7)	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-07-14):

•Energia 2313.6kcal •Energia 9615.6KJ •Białko 120.3g •Tłuszcz 78g •Tłuszcze nasycone 31.4g •Sól 7.3g •Węglowodany 276.7g  
•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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2557.9kcal •Energia 10629.3KJ •Białko 101.7g •Tłuszcz 99.9g •Tłuszcze nasycone 35.6g •Sól 6.9g •Węglowodany 304g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 43.5g