

piątek 25-10-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> ogórek banan / pomidor <b>dieta kod (6)</b>  herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> kisiel owocowy	130g		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>I ŚNIADANIE</b> salatka a z rzodkiewką i papryką z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: grysikowa śledz w sosie śmietanowym z cebulką i jabłkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 250g 250ml	7,9 4,7	
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: grysikowa ryba gotowana w sosie koperkowym (Miruna) marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym <b>dieta kod (6)</b> ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 4,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1) Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> Masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (łopatka ) pomidor jabłko kakao z cukrem -/bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 60g 80g 100g 250ml	1 1 7 1,3,9 7	
<b>Dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>Podwieczorek</b> jogurt naturalny	130g	7	
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy / budyń bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	

**DOBRY POSIŁEK    Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dorosłych**

sobota 26-10-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod:</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z makaronem / z płatkami <b>dieta kod (6)</b> masło 82% serdelki na gorąco (70%mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziaarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> pomidor mandarynka/ogórek <b>dieta kod (6)</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250g 250g 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 1, 7 7 1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> kisiel owocowy	130g		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II ŚNIADANIE</b> sok warzywny	200ml		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	Zupa :ogórkowa filet drobiowy panierowany marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250ml	7,9 1,3 7	smażenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa :ogórkowa filet drobiowy gotowany w sosie marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziaarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> masło 82% twaróg wędlina drobiowa(70%mięso) banan/papryka / <b>dieta kod(6)</b> ogórek herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 20g 30g 80g 50g 250 ml	1 1 7 7	
<b>dieta kod( P) dodatek do podwieczorku</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>Podwieczorek</b> sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy/ budyń waniliowy bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g	7	

niedziela 27-10-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna (łopatka) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> winogron /ogórek kiszony <b>dieta kod (6)</b> papryka herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 9 1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	<b>ŚNIADANIE II</b> kaszka manna na gęsto	250ml	7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>ŚNIADANIE II</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod (1)</b> podstawowa (1)	zupa: rosół z makaronem roladki drobiowe z farszem warzywnym w sosie serowym surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa rosół z makaronem / koperkowa <b>dieta kod(6)</b> udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9 1,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1) Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod (6)</b> masło 82% jajka gotowane pomidor jabłko kawa na mleku „ Inka „, z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 2 szt 50g 100g 250ml	1 1 7 3 7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>Podwieczorek</b> budyń waniliowy /budyń waniliowy bez cukru <b>kod kod(P6)</b>	130g	7	
<b>dieta kod(1,2,3,4,6)</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja :</b> bulka z owocami/ surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym <b>dieta kod(6)</b>	130g/ 60g	1 7	

poniedziałek 28-10-2024

	ŚNIADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna zacierką na mleku / z kaszką <b>dieta kod (6)</b> masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod(6)</b> pieczeń rzymska (łopatka ) wędlina drobiowa ( 70% mięso) winogron/ ogórek <b>dieta kod (6)</b> papryka herbata z cukrem - bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 250ml 20g 130g 30g 20g 100 g 35g 250ml	1,3,7 1,7 7 1 1 1,3,9	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> sok warzywny	200g		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II ŚNIADANIE</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą gulasz wieprzowy (łopatka) kasza jęczmienna sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120g 80g 150g 250ml	1,7,9 1 1 piczenie	
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy (łopatka ) w sosie marchewka got z groszkiem / fasolka szparagowa <b>dieta kod (6)</b> kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1,7 1 1 gotowanie	
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod(6)</b> masło 82% twarożek z rzodkiewką kawa na mleku „ Inka” z cukrem, bez cukru <b>dieta kod (6)</b> pomidor jabłko	130g 130g 20g 60g 250ml 30g 100g	1 1 7 7 7	
<b>dieta kod (P) dodatek do podwieczorku</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> waflę ryżowe razowe	15g	1	
<b>Dieta kod(1,2,3,4,6)</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> kisiel owocowy z jabłkiem / kisiel bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g		

Wtorek 29-10-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby z warzywami (Miruna) wędlina drobiowa(70% mięso) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy : <b>dieta kod (6)</b> pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 30g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 4,9  1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> budyń waniliowy	250ml	7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II ŚNIADANIE</b> salatka :salatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (łopatka) surówka z kapusty i marchewką z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7  1	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy duszony w sosie pomidorowym (łopatka) brokuł gotowany ryż kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 1	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% salatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek sałata kawa na mleku , Inka „z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 120g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9  7	
<b>Dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> pieczywo razowe chrupkie papryka	15g 70g	1	
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy/ budyń bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	

środa 30-10-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) ser żółty chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> winogron papryka herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 3 7 1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>ŚNIADANIE II</b> drożdżówka	130g	7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>ŚNIADNIEII</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: koperkowa kielbasa smażona z cebulą surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i prażonym słonecznikiem ziemniaki kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9	smażenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: koperkowa parówka w w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% pasta mięsna(łopatka ) z warzywami ( warzywa 10g) ogórek banan kawa na mleku „ Inka” z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 60g 70g 50g 250ml	1 1 7 9 7	
<b>Dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>Podwieczorek</b> Salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> drożdżówka z owocami / kisiel bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g	1	

czwartek 31-10-2024

Dieta	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser topiony / poledwica <b>dieta kod (6)</b> pasztet drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> winogron /papryka <b>dieta kod (6)</b> szpinak herbata z cukrem/ - bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 30g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 7 1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> kaszka manna na gęsto	130g	7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II ŚNIADANIE</b> salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: pieczarkowa z makaronem kotlet schabowy duszony z warzywami surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną i słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,3,9 7	smażenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa : pieczarkowa z makaronem / pieczarkowa z ziemniakami <b>dieta kod (6)</b> schab duszony z warzywami fasolka szparagowa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix <b>owoców</b> /herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9 1,7 7	gotowane
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod(1,2,3,4,6)</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% wędlina wieprzowa (70% mięso) jajko papryka pomidor kawa na mleku „Iinka „ z cukrem /bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 30g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 7 3 7	
<b>Dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> kisiel owocowy bez cukru	130g		
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II KOLACJA</b> jogurt owocowy / jogurt naturalny <b>dieta kod(6)</b>	130g	7	

piątek 01-11-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> ogórek banan / szpinak <b>dieta kod (6)</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> kisiel owocowy	130g		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>I ŚNIADANIE</b> sałatka a z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: pomidorowa z ryżem udko drobiowe pieczone marchewka z groszkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	7,9 7	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: pomidorowa z ryżem udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym marchewka z groszkiem /marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym <b>dieta kod (6)</b> ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1) Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> Masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (łopatka ) pomidor jablko kakao z cukrem -/bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 60g 80g 100g 250ml	1 1 7 1,3,9 7	
<b>Dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>Podwieczorek</b> jogurt naturalny	130g	7	
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy / budyń bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	



sobota 02-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z zacierka na mleku / z płatkami owsianymi masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wielozłazmisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> banan/ pomidor <b>dieta kod (6)</b> rzodkiewka kakao z cukrem / bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml  20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 1,7 7 7  1 1  7	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>II ŚNIADANIE</b> sok warzywny	200ml		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II śniadanie</b> salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa : grochówka gulasz wieprzowy z warzywami (łopatka) buraczki ze słonecznikiem kopytka woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150 80g 250ml	1,7,9 1,9  1,3	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną /herbata miętowa bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,9   	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod(1,2,3,4,6)</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny ,razowy, chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% pasta z ryby gotowanej (Miruna)z warzywami pomidor jablko kawa mleczna, Inka <sup>®</sup> z cukrem - bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 60g 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9  7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> Salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym <b>dieta kod (6/P)</b>	60g		
<b>dieta kod(1,2,3,4,6)</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja</b> jogurt owocowy/ jogurt naturalny <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	

Niedziela 03-11-2024

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% serdelki na gorąco (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod(6)</b> banan /papryka <b>dieta kod(6)</b> ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru <b>dieta kod( 6)</b>	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30 g 250ml	1,7 7  1 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	<b>II śniadanie</b> drożdżówka	130g	1	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II ŚNIADANIE</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: rosół z makaronem stek z cebulką (łopatka ) ziemniaki z koperkiem warzywa gotowane z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 1,3	Smażenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa : rosół z makaronem /koperkowa <b>dieta kod (6)</b> Pulpet w sosie koperkowym (łopatka ) warzywa gotowane z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9 1,7,9	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb żytni / <b>dieta kod (6)</b> masło 82% pasta z jaj ryby(Miruna) pomidor winogrono /rzodkiewka <b>dieta kod (6)</b> kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 60g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,4,9  7	
<b>dieta kod ( P) dodatek do podwieczorku</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> salatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3)Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II kolacja :</b> budyń waniliowy / budyń waniliowy bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g	7	

**Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dla dorosłych :** dieta podstawowa kod diety (1) dieta łatwostrawna kod(2) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu kod diety (3) dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych kod diety (4)

**Energia 2200kcal, Białko 80g, Węglowodany 330g w tym cukry (mono-i disacharydy)55g , tłuszcze 65g( w tym kw tł nasycone 25g) błonnik 30g, sól 2g**

**Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dla dorosłych :** dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kod diety (6)

**Energia 2200kcal, Białko 80g, Węglowodany 245g w tym cukry (mono-i disacharydy)30g , tłuszcze 75( w tym kw tł nasycone 25g), błonnik 30g, sól 2g**

#### **LEGENDA ALERGENÓW**

Lista alergenów 1-gluten,2-skorupiaki, 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne e, 6- soja, 7- mleko i jego pochodne, 8- orzechy, 10-gorczyca, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki