

Czwartek 27-06-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod 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 płatkami owsianymi masło 82%/ dieta kod (6) ser żółty pieczeń rzymska z warzywami (lopatka) (warzywa 10g) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (6) arbuz /dieta kod (6) ogórek salata herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 20g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 7 1,3,9 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE jogurt naturalny	130g	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II ŚNIADANIE Kanapka z twarogiem i salata		1,7	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: ogórkowa fasolka po bretońsku (lopatka) ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120 g 250g 250ml	1,7,9 1,9	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa : ziemniaczana pulpet wieprzowy w sosie (lopatka) marchewka z jabłkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,3,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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/ dieta kod (6) masło 82% leczo z wędliną wieprzową jabłko pomidor kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 120g 80g 50g 250ml	1 1 9 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja drożdżówka z owocami/ marchewka z jabłkiem dieta kod (6)	130g 60g	1	

piątek 28-06-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod 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 dieta kod (6) ogórek banan / pomidor dieta kod (6) herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE kisiel owocowy	130g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	I IŚNIADANIE salatka a z rzodkiewką i papryką z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod 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	
dieta kod Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: grysikowa pulpet rybny w sosie koperkowym (Miruna) marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym dieta kod (6) ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod(6)	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 1,3,4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 dieta kod (6) Masło 82 Twarożek Wędlina drobiowa (pomidor jablko kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 60g 80g 100g 250ml	1 1 7 47 7	
Dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek jogurt naturalny	130g	7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja budyń waniliowy / budyń bez cukru dieta kod (6)	130g	7	

DOBRY POSIŁEK Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07 -2024 dla dorosłych

sobota 29-06-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: 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 dieta kod (6) masło 82% serdelki na gorąco (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (6) pomidor mandarynka/ogórek dieta kod (6) herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250g 250g 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 1, 7 7 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE kisiel owocowy	130g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II ŚNIADANIE sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy panierowany buraczki ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250ml	7,9 1,3	smażenie
dieta kod 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 filet drobiowy gotowany w sosie buraczki ze słonecznikiem / surówka z ogórka kiszzonego dieta kod (6) ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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/ dieta kod (6) masło 82% ser topiony wędlina drobiowa (70% mięso) banan/papryka / dieta kod(6) ogórek herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 20g 30g 40g 80g 50g 250 ml	1 1 7 7	
dieta kod(P) dodatek do podwieczorku z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja budyń waniliowy/ budyń waniliowy bez cukru dieta kod(6)	130g	7	

niedziela 30-06-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod 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/ dieta kod (6) winogron /ogórek kiszony dieta kod (6) brzoskwinia / dieta kod (6)papryka herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 9 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	ŚNIADANIE II kaszka manna na gęsto	250ml	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	ŚNIADANIE II jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod (1) 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
dieta kod 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 dieta kod(6) udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru dieta kod(6)	250ml 250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 / dieta kod (6) masło 82% jajka gotowane połędwica drobiowa (70% mięso) pomidor jabłko kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem/ bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 1szt 20g 100g 250ml	1 1 7 3 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek budyń waniliowy /budyń waniliowy bez cukru kod kod(P6)	130g	7	
dieta kod(1,2,3,4,6) Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja : bulka z owocami/ surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym dieta kod(6)	130g/ 60g	1 7	

poniedziałek 01-07-2024

	ŚNIADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod 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 dieta kod (6) masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod(6) wędlina drobiowa (70%mięso) arbuz / ogórek dieta kod (6) papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (6)	250ml 250ml 20g 130g 40g 20g 100 g 35g 250ml	1,3,7 1,7 7 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE sok warzywny	200g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II ŚNIADANIE jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: barszcz ukraiński z fasolą gulasz wieprzowy (szynka) kasza jęczmienna salatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120g 80g 150g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
dieta kod 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 w sosie (szynka) marchewka got z groszkiem / fasolka szparagowa dieta kod (6) kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1,7 1 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 / dieta kod(6) masło 82% twarożek z rzodkiewką pasztet drobiowy z foremki / wędlina drobiowa / dieta kod (6) kawa mleczna, „Inka” z cukrem, bez cukru dieta kod (6) pomidor jabłko	130g 130g 20g 30g 20g 20g 250ml 30g 100g	1 1 7 7 1,3	
dieta kod(P) dodatek do podwieczorku z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	PODWIECZOREK waflę ryżowe razowe	15g	1	
Dieta kod(1,2,3,4,6) Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja kisiel owocowy z jabłkiem / kisiel bez cukru dieta kod (6)	130g		

Wtorek 02-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod 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 : dieta kod (6) pomidor szpinak herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 30g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 4,9 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE budyń waniliowy	250ml	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II ŚNIADANIE salatka :salatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: krupnik jęczmienny gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka) jabłko ziemniaki kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1	pieczenie
dieta kod 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 dieta kod (6)	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 dieta kod (6) masło 82% salatka jarzynowa z jajkiem i wędliną połędwica drobiowa (70%mięso)/ dieta kod (6) ogórek sałata kawa mleczna , Inka „z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 120g 40g 100g 35g 250ml	1 1 7 3,9 7	
Dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	PODWIECZOREK pieczywo razowe chrupkie papryka	15g 70g	1	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja budyń waniliowy/ budyń bez cukru dieta kod (6)	130g	7	

środa 03-07-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod 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% jajecznicza ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (6) brzoskwinia / dieta kod (6)jabłko salata herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(6)	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	ŚNIADANIE II drożdżówka	130g	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	ŚNIADNIEII jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: jarzynowa z groszkiem makaron z serem jabłko gotowane woda z miodem i cytryną	250ml 120g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: jarzynowa z groszkiem wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z cytryną i miodem / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 dieta kod (6) masło 82% pasta mięsna z warzywami (szynka) ogórek banan kawa mleczna,, Inka’’ z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 60g 70g 50g 250ml	1 1 7 9	
Dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek Salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja drożdżówka z owocami / kisiel bez cukru dieta kod (6)	130g 130g	1	

czwartek 04-07-2024

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

piątek 08-07-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod 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% jajko gotowane dżem chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy dieta kod (6) ogórek banan / szpinak dieta kod (6) herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 1 szt 20g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 3 1 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE kisiel owocowy	130g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	I ŚNIADANIE salatka a z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: krupnik ryżowy filet rybny panierowany (Miruna) marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	9 4,1,3 7	
dieta kod Łatwostrawna(2)Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	zupa: krupnik ryżowy ryba gotowana w sosie koperkowym (Miruna) marchewka z jabłkiem jogurtem naturalnym dieta kod (6) ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod(6)	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 dieta kod (6) Masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (szynka) pomidor jabłko kakao z cukrem -/bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 60g 80g 100g 250ml	1 1 7 1,3,9 7	
Dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek jogurt naturalny	130g	7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja budyń waniliowy / budyń bez cukru dieta kod (6)	130g	7	

sobota 09-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod 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 wieloziałmisty chleb razowy dieta kod (6) banan/ pomidor dieta kod (6) rzodkiewka kakao z cukrem / bez cukru dieta kod(6)	250ml 20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 1,7 7 7 1 1 7	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II ŚNIADANIE sok warzywny	200ml		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	60g		
	OBIAD			
dieta kod 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
dieta kod 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 (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną /herbata miętowa bez cukru dieta kod(6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,9 	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod(1,2,3,4,6) 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 dieta kod (6) masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami (Miruna) pomidor jablko kawa mleczna, Inka [®] z cukrem - bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 60g 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	PODWIECZOREK Salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym dieta kod (6/P)	60g		
dieta kod(1,2,3,4,6) Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II kolacja jogurt owocowy/ jogurt naturalny dieta kod (6)	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