

piątek 31-01-2025

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% serek kanapkowy miód/ wędlna drobiowa <b>dieta kod (6)</b> chleb pszenny ,razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> sałata ogórek pomidor <b>bez skórki</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 60g 40g 130g 130g 10g 30g 50g 250ml	1,7 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> kisiel owocowy	130g		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>I I ŚNIADANIE</b> sałatka a z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą filet rybny panierowany surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	7,9 4,7	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: <b>krem z białych warzyw</b> ryba gotowana w sosie koperkowym (Miruna ) warzywa gotowane 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% twarożek ze szczypiorkiem pasta jajeczna pomidor papryka mandarynka / ogórek kiszony <b>dieta kod (6)</b> kakao z cukrem -/bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 50g 50g 40g 60g 50g 250ml	1 1 7 7 3  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 01-02-2025

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 masło 82% jajko gotowane wędlina drobiowa(70% mięso ) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziaarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> papryka salata jabłko gotowane / sałatka z pomidora z olejem słonecznikowym <b>dieta kod (6)</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250g 20g 1szt 40g 130g 130g 60g 10g 100g 250ml	1,3,7 7 3 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: kalafiorowa wieprzowina duszona w sosie ( lopatka ) surówka z marchewki i ananasa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250g 250ml	7,9 1	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 :kalafiorowa schab duszony w sosie warzywnym marchewka gotowana / surówka s marchewki <b>dieta kod (6)</b> ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,9 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% pieczeń rzymska z warzywami ser żółty szpinak ogórek jabłko /pomidor <b>dieta kod(6)</b> herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 40g 40g 5g 70g 100g 250 ml	1 1 7 7	
<b>Dieta kod</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> jogurt naturalny	130g	7	

niedziela 02-02-2025

<b>dieta</b>	<b>śniadanie</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</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)	zupa mleczna z ryżem masło 82% parówka na gorąco dżem / serek kanapkowy ( 7) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> sałatka z rzodkiewki i pomidora ze słonecznikiem herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 60g 30g 130g 130g 100g 250ml	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>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 palki z kurczaka smażone w sosie buraczki na ciepło olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	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 rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 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% twaróg sałatka z kaszą , wędliną i warzywami jabłko / rzodkiewka <b>dieta kod (6)</b> <b>ogórek</b> kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 40g 60g 100g 70g 250ml	1 1 7 7   7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>Podwieczorek</b> budyń waniliowy bez cukru	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> galaretka owocowa surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym <b>dieta kod(6)</b>	130g 60g	7	

poniedziałek 03-02-2025

	<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</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)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod(6)</b> pasta jajeczna z serem wędlina drobiowa (mięso 70%) sałata papryka konserwowa / ogórek <b>dieta kod (6)</b> pomidorki banan /ogórek kiszony <b>dieta kod (6)</b> herbata z cukrem - bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 130g 130g 60 g 40g 10g 40g 20 g 100g 250ml	1,3,7 7 1 1 3	
<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: koperkowa kotlet mielony (łopatka ) surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250g	1,7,9 1,3 1	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 gulasz wieprzowy w sosie (łopatka ) marchewka got z groszkiem / fasolka szparagowa <b>dieta kod (6)</b> ziemniaki kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 80g 250g	1,7,9 1,7 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% wędlina ( mięso 70%) dżem / serek wiejski <b>dieta kod (6)</b> kawa mleczna,, Inka” z cukrem, bez cukru <b>dieta kod (6)</b> pomidor ogórek	130g 130g 20g 40g 30g 250ml 40g 40g	1 1 7 7	
<b>Dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> wafle ryżowe razowe	15g	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> kisiel owocowy z jabłkiem / kisiel bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g		

Wtorek 04-02-2025

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 (mięso70%) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy : <b>dieta kod (6)</b> pomidor szpinak ogórek <b>mandarynka / ogórek kiszony dieta kod (6)</b> herbata z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 60g 20g 130g 130g 50g 10g 30g 50g 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: pomidorowa z ryżem leczo duszone z kurczakiem , cukinią papryką i pieczarkami salatka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym kasza kompot z jabłek	250ml 200g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 1	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: pomidorowa z ryżem / grysikowa kod 4 gotowany filet z kurczak w sosie brokul gotowany kasza 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% twarożek ze szczypiorkiem wędlina drobiowa ( 70 % mięso ) pomidor papryka kawa mleczna , Inka „z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 60g 20g 40g 60g 250ml	1 1 7 3 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> Jogurt naturalny	130g	7	

środa 05-02-2025

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 (mięso 70%) ser żółty chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> pomidor salata rzodkiewka jablko /ogórek <b>dieta kod(6)</b> herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 20g 40g 20g 130g 130g 50g 10g 15g 100g 250ml	1,7 7  7 1 1      	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (1)Łatwostrawna(2) Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) Łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	<b>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: grochówka schab panierowany surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i prażonym słonecznikiem ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	,9 1,3  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: brokułowa udko gotowane w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1,7  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% pasta mięsna(łopatka ) z warzywami ( warzywa 10g) jajko gotowane salata papryka konserwowa / ogorek <b>dieta kod (6)</b> kawa mleczna,, Inka” z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 60g 1 szt 10g 70g 250ml	1 1 7 9 3  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 06-02-2025

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% połędwica ( <b>mięso 70%</b> ) pieczeń rzymska chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> jablko /papryka <b>dieta kod (6)</b> szpinak salata herbata z cukrem/ - bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 20g 40g 30g 130g 130g 130g 15g 15g 250ml	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: krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy duszony z warzywami (łopatka ) buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,9 1,9 7	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 :krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy gotowany z warzywami buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców /herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,9 1,9 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% pasta z ryby z warzywami ser żółty papryka salata kawa mleczna „linka „ z cukrem /bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 30g 40g 80g 10g 250ml	1 1 7 3,4 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 07-02-2025

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% twaróg ze szczypiorkiem sałatka jarzynowa z soczewicą 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 60g 60g 130g 130 35g 100g 250ml	1,7 7 7 3,7,10 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 papryką z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: ryżanka 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	
<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: ryżanka 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	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% jajko gotowane ser żółty pomidor jablko / ogórek kiszony <b>dieta kod(6)</b> kakao z cukrem -/bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 1 szt 40g 100g 250ml	1 1 7 3	
<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 08-02-2025

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% salátka z ryżem , serem i warzywami wędlina wieprzowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziaemisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> pomidor salata herbata z cukrem / bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml  20g 60g 40g 130g 130g 80g 10g 250ml	1,3,7 1,7 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> sok warzywny	200ml		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II śniadanie</b> salátka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa : ogórkowa gotowany sos boloński z wieprzowina (łopatka ) surówka z kapusty pekińskiej z fasola i olejem słonecznikowym makaron woda z miodem i cytryną	250ml 200g 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 schab gotowany w sosie brokuł gotowany makaron woda z miodem i cytryną /herbata miętowa bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 120g 150g 200g 250ml	1,7,9 1,9  1,3	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, chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% wędlina wieprzowa ( mięso 70%) ser topiony pomidor jablko/ szpinak <b>dieta kod (6)</b> kawa mleczna, Inka? z cukrem - bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 40g 30g 70g 100g 250ml	1 1 7  3  7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> Salátka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym <b>dieta kod (6/P)</b>	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> jogurt owocowy/ jogurt naturalny <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	

Niedziela 09-02 -2025

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% wędlina drobiowa jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wielozianisty chleb razowy <b>dieta kod(6)</b> papryka ogórek sałata herbata z cukrem/ herbata bez cukru <b>dieta kod( 6)</b>	250ml 20g 40g 1 szt 130g 130g 50g 70 g 10g 250ml	1,7 7  3 1 1  70 10	
<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 filet drobiowy panierowany ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 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 : rosół z makaronem /koperkowa <b>dieta kod (6)</b> filet drobiowy duszony z warzywami 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 wielozianisty chleb żytni / <b>dieta kod (6)</b> masło 82% galareta z kurczak z warzywami twarożek ze szczypiorkiem pomidor rzodkiewka szpinak kawa mleczna „ Inka”z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 100g 40 g 70g 30g 50g 250ml	1 1 7 9 7  7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>PODWIECZOREK</b> sałatka 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