

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

I dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z kaszą manną masło 82% twarożek wędlina wieprzowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wielozłazisty, chleb razowy dieta kod(6) banan /papryka dieta kod(6) ogórek herbata z cukrem/ herbata bez cukru dieta kod(6)	250ml 20g 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 8 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 drożdżówka	130g	1	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: zupa z soczewicą z ziemniakami gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki z koperkiem jabłko woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,7,9 1,7	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 : zupa koperkowa pulpet mięsno – ryżowy gotowany w sosie pomidorowym szpinak ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wielozłazisty, chleb żytni dieta kod (6) masło 82% pasta gotowanej ryby z jajkiem pomidor winogrono /rzodkiewka dieta kod (6) kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 80g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,4,9 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczorek sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy(nocny) budyń bez cukru	130g	7	

II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wielozłazisty chleb razowy/ dieta kod (6) jabłko sałata herbata z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 80g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,7 1 1	
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: ogórkowa ryba pieczona surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,4	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: ryżanka pulpet rybny w sosie buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,3,4,7	gotowanie
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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (6) masło 82% leczko 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) marchewka z jabłkiem	60g		

III dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z makaronem /z kaszą jęczmienną dieta kod (6) masło 82% serdelki na gorąco 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)	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 250ml	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 bez cukru	130g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie sok warzywny	200ml		
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: pomidorowa z ryżem pierogi z mięsem i kapustą z zasmażaną cebulką marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250ml	7,9 1,3 7 7	gotowanie, 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 marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowyherbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7	gotowanie

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (6) masło 82% twaróg wędlina drobiowa banan/papryka dieta kod(6) ogórek jogurt naturalny herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(6)	130g 130g 20g 30g 30g 80g 50g 130g 250 ml	1 1 7 7 7 7 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczorek salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) budyń waniliowy bez cukru	130g	7	

IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (6) winogron /ogórek kiszony 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 7	
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	II śniadanie kaszka manna na gęsto	250ml	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod (1) podstawowa (1)	zupa: rosół z makaronem udko pieczone surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	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 gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców herbata ziołowa bez cukru dieta kod(6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod (6) masło 82% jajka gotowane pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem/ dieta kod(6) bez cukru	130g 130g 20g 2szt. 50g 100g 250ml	1 1 7 3 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczorek budyń waniliowy bez cukru	130g	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym	60g	7	

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

V dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna zacierką na mleku / z płatkami owsianymi dieta kod (6) masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod(6) pieczeń rzymska wędlina drobiowa winogron/ ogórek dieta kod (6) papryka herbata z cukrem - bez cukru dieta kod (6)	250ml 20g 130g 130g 30g 20g 100g 35g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	II śniadanie sok warzywny	200g	7	
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 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	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 warzywa gotowane ze słonecznikiem kasza jęczmienna kompot mix owoców/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
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)	kolacja chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod(6) masło 82% twarożek z rzodkiewką pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem, bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 60g 30g 100g 250ml	1 1 7 7 7 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczerek wafle ryżowe razowe	15g	1	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) kisiel owocowy z jabłkiem bez cukru	130g		

VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z twarogu z rzodkiewką wędlina drobiowa 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 7 1	
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II śniadanie budyń waniliowy	250ml	7	

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie sałatka: salata z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą stek z cebulka surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3	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: koperkowa udko drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana surówka z marchewki i selera z jogurtem i ze słonecznikiem dieta kod (6) ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,3,9 1,7 7 7	gotowanie
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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (6) masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek sałata kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 120g 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) budyń waniliowy bez cukru	130g	7	

VII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (6) jabłko sałata 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)	II śniadanie drożdżówka	130g	7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym, cebulą i jabłkiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1 1	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: koperkowa wieprzowina w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / dieta kod(6) masło 82% pasta mięsna z warzywami ogórek banan kawa mleczna) z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 80g 70g 50g 250ml	1 1 7 9 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczorek sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) Kisiel owocowy bez cukru	130g		

VIII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty pasztet drobiowy chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ dieta kod (6) winogron /papryka dieta kod (6) szpinak herbata z cukrem/ dieta kod (6) - bez cukru	250ml 20g 30g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 7 1 1 7	
dieta kod(S) 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 sałatka 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) medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców / herbata ziołowa bez cukru dieta kod (6)	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (6) masło 82% wędlina wieprzowa jajko papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem dieta kod (6) - bez cukru	130g 130g 20g 30g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 7 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) jogurt naturalny	130g	7	

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

IX dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy dieta kod (6) ogórek banan herbata z cukrem/ dieta kod (6) - bez cukru	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1 1	
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)substancji pobudzających wydzielanie	II śniadanie kisiel owocowy	130g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	II śniadanie sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: krupnik ryżowy śledź w sosie śmietanowym z cebulką i jabłkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 250g 250ml	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: krupnik ryżowy ryba gotowana w sosie marchewka gotowana z groszkiem dieta kod (2,3,4) marchewka z jogurtem naturalnym dieta kod (6) ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy/ herbata ziołowa bez cukru dieta kod(6)	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
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)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (6) masło 82% pieczeń rzymska z warzywami 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) budyń bez cukru	130g	7	

X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	śniadanie zupa mleczna z zacierką na mleku / z płatkami owsianymi masło 82% dieta kod (6) ser żółty wędlna wieprzowa chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy dieta kod (6) banan rzodkiewka kakao z cukrem/ bez cukru dieta kod(6)	250ml 20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem soków żołądkowych (4)	II śniadanie sok warzywny	200ml		
dieta koda	II śniadanie			

Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

dieta	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	60g		
dieta kod	obiad			
podstawowa (1)	zupa: grochówka gulasz wieprzowy z warzywami sałatka z pomidora, ogórka z cebulą z jogurtem i ze słonecznikiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 7 1	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: ryżanka filet drobiowy gotowany w sosie 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 1,7	gotowanie
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)	kolacja chleb pszenny ,razowy, chleb razowy / dieta kod (6) pszenno-żytni wielozłaznisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem/ bez cukru dieta kod (6)	130g 130g 20g 80g 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9 7	
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	podwieczorek sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	posiłek dodatkowy (nocny) jogurt naturalny	130g	7	

- **średnia dobową wartość energetyczną i odżywczą dla diety:** podstawowa kod (1) łatwostrawna kod(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu kod(3) łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6):

energia 2200kcal, białko 70g, węglowodany 286g w tym cukry (mono-i disacharydy) 55g , tłuszcze 60g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18g, błonnik 33g, sól 2g

- **średnia dobową wartość energetyczną i odżywczą dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6):**
energia 2200kcal, białko 70g, węglowodany 220g w tym cukry (mono-i disacharydy) 25g, tłuszcze 75g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18g, błonnik 33g, sól 2g

legenda alergenów:

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