

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## I dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z kaszą manną masło 82% twarożek wędlina wieprzowa 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 20g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,7 8 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 <b>dieta kod(6s)</b>	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa: zupa z soczewicą z ziemniakami gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka ) ziemniaki z koperkiem jabłko woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,7,9 1,7	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 : zupa koperkowa pulpet mięsno – ryżowy gotowany w sosie pomidorowym szpinak ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty, chleb żytni <b>dieta kod (6)</b> masło 82% pasta gotowanej ryby z jajkiem pomidor winogrono /rzodkiewka <b>dieta kod (6)</b> kawa mleczna z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 80g 100g 30g 250ml	1 1 7 3,4,9 7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>podwieczorek</b> sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym <b>dieta kod(p6)</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> budyń waniliowy/ budyń bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z platkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> jabłko salata herbata z cukrem/ bez <b>cukru dieta kod (6)</b>	250ml 20g 80g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,7 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> jogurt naturalny	130g	7	
<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: 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
<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>ryżanka</b> pulpet rybny w sosie buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek/herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,4,7	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> masło 82% leczo z wędliną wieprzową jabłko pomidor kawa mleczna z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 120g 80g 50g 250ml	1 1 9 7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>podwieczorek</b> kisiel owocowy bez cukru <b>dieta kod(p6)</b>	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> drożdżówka z owocami marchewka z jabłkiem <b>dieta kod (6)</b>	130g 60g	1	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## III dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z makaronem /z kaszą jęczmienną <b>dieta kod (6)</b> masło 82% serdelki na gorąco chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty 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>	250ml  20g 60g 130g  100g 30g 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> kisiel owocowy bez cukru	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: 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
<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 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	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy/ <b>dieta kod (6)</b> masło 82% twaróg wędlina drobiowa banan/papryka <b>dieta kod(6)</b> ogórek jogurt naturalny herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g 130g 20g 30g 30g 80g 50g 130g 250 ml	1 1 7 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 <b>dieta kod(6)</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> budyń waniliowy/ budyń waniliowy bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	130g	7	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna 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 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> kaszka manna na gęsto	250ml	7	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny <b>dieta kod (6)</b>	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod (1)</b> 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
<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 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 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowanie
<b>dieta kod</b> podstawowa (1) łatwostrawna(2) łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu(3) łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych (4)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod (6)</b> masło 82% jajka gotowane pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem/ <b>dieta kod(6)</b> bez cukru	130g 130g 20g 2szt. 50g 100g 250ml	1 1 7 3 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> bulka z owocami surówka marchewka z selerem i jogurtem naturalnym <b>dieta kod(6)</b>	130g 60g	1 7	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## V dzień

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

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z twarogu z rzodkiewką wędlina drobiowa 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 7 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> sałatka: salata z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<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)	<b>zupa:</b> koperkowa udko drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana surówka z marchewki i selera z jogurtem i ze słonecznikiem <b>dieta kod (6)</b> ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 150g 250g 250ml	1,3,9 1,7 7 7	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek sałata kawa mleczna 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	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## VII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> jabłko salata herbata z cukrem /bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml 20g 60g 130g 130g 100g 30g 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> drożdżówka	130g	7	
<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 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	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)	<b>zupa:</b> koperkowa wieprzowina w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem/ herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy / <b>dieta kod (6)</b> masło 82% pasta mięsna z warzywami ogórek banan kawa mleczną) z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 80g 70g 50g 250ml	1 1 7 9	
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>podwieczorek</b> sałatka 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	1	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## VIII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty paszтет 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/ <b>dieta kod (6)</b> - bez cukru	250ml 20g 30g 30g 130g 130g 100g 30g 250ml	7 7 7 1 1	
<b>dieta kod(S)</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> sałatka 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)	<b>zupa:</b> pieczarkowa z makaronem / pieczarkowa z ziemniakami <b>dieta kod (6)</b> medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix <b>owoców</b> / herbata ziołowa bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% wędlina wieprzowa jajko papryka pomidor kawa mleczna) z cukrem <b>dieta kod (6)</b> - bez cukru	130g 130g 20g 30g 1 szt 70g 50g 250ml	1 1 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	



## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## IX dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> ogórek banan herbata z cukrem/ <b>dieta kod (6)- bez cukru</b>	250ml 20g 40g 130g 130g 35g 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 soków żołądkowych (4) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)substancji pobudzających wydzielanie	<b>II śniadanie</b> kisiel owocowy	130g		
<b>dieta kod</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II śniadanie</b> sałata z rzodkiewką i papryką z olejem słonecznikowym <b>dieta kod(6/sp)</b>	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
<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 ryżowy ryba gotowana w sosie marchewka gotowana z groszkiem <b>dieta kod (2,3,4)</b> marchewka z 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 150g 250g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> masło 82% pieczeń rzymska z warzywami 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	

## Jadłospis 10-dniowy dla dorosłych

## X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej 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)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z zacierka na mleku / z płatkami owsianymi masło 82% <b>dieta kod (6)</b> ser żółty wędlina wieprzowa chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty chleb razowy <b>dieta kod (6)</b> banan rzodkiewka kakao z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod(6)</b>	250ml  20g 40g 20g 130g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 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 koda</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>II śniadanie</b> sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<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 filet drobiowy 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 1,7	gotowanie
<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>kolacja</b> chleb pszenny ,razowy, chleb razowy / <b>dieta kod (6)</b> pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna z cukrem/ bez cukru <b>dieta kod (6)</b>	130g 130g 20g 80g 70g 100g 250ml	1 1 7 4,9  7	
<b>posiłek dodatkowy dieta kod (6/p)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<b>podwieczorek</b> sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	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	

• **średnia dobowa wartość energetyczna i odżywcza 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 dobowa wartość energetyczna i odżywcza 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- skorupiaki, 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