

DIETA ŁATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 19.08.2024r.	Wtorek 20.08.2024 r.	Środa 21.08.2024r.	Czwartek 22.08.2024r.	Piątek 23.08.2024r.	Sobota 24.08..2024 r.	Niedziela 25.08.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g.^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Parówki z cielęciny 40 g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Rozponka z pomidorami 100 g.</p> <p>II ŚN. Banan100g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g.^{1,7)} 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Pomidor 50 g. Sałata 50 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾ 5)Sałatka z pomidora 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g.¹⁾⁷⁾ 2)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe⁷⁾20g. 6)Pomidor70g sałata50g. Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jabłko100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane ¹⁾⁷⁾na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzy wami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p>II ŚN. Brzoskwinia 100 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}300 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.^{20g.} 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ 7)Sałata 50 g,</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Sztuka mięsa w sosie koperkowym¹⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾80g Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾150 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet (szynka) w sosie warzywnym 80 g.¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g. 3)Kasza jęczmienna80g. 4)Kompot owocowy 200 g 5)Surówka z selera i jabłka ⁹⁾</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie koperkowym80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki z jabłkiem 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Warzywa z wody (brokuł ,marchew,kalafior) 150 g. Kompot owocowy 200 g.</p>

	Podwieczorek Krucze ciastka 30 g.	Podwieczorek Pomarańcza 100 g.	Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynka 100 g.	Podwieczorek Drożdżówka 60 g.	Podwieczorek Jabłko 160 g.	Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g., pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾ 80g. ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g. sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 5g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2335 kcal; B: 95,1 g; T: 92,1 g; Kw. tł. nas. 41,1 g; W: 306 g w tym cukry 61,6 laktoza 24,6 Bł: 26,4 g; Sól: 4 g	E: 2188 kcal B: 85 g; T: 74 g; Kw. tł. nas. 30,62 g; W: 299,9 g w tym cukry: 38,6 g laktoza 18,9 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E: 2422 kcal; B: 96,5 g; T: 93,6 g; Kw. tł. nas.: 41 g; W: g w tym cukry: 43,3 g laktoza 22,2 g; Bł: 31,3 g; Sól: 4 g	E: 2247 kcal; B: 88,9 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nas. 35,62 g; W: 320 g w tym cukry 63,7 laktoza 23,1 Bł: 26,9 g; Sól: 4 g	E: 2106 kcal; B: 87,6 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nas. 27,8 g; W: 330,7 g w tym cukry: 62,2 g laktoza 22,5 Bł: 26,1 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 97,07 g; T: 58,8 g; Kw. tł. Na 28,24 g; W: 295,4 g w tym cukry: 22,6 g laktoza 22,6 Bł: 24,1 g; Sól: 4 g	E: 2150 kcal; B: 93,4 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas. 29,17 g; W: g w tym cukry 44,9 g laktoza 29,5 Bł: 27,3 g; Sól: 4 g

Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3 - WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.

Data	Poniedziałek 19.08.2024r.	Wtorek 20.08.2024 r.	Środa 21.08.2024r.	Czwartek 22.08.2024r.	Piątek 23.08.2024r.	Sobota 24.08.2024 r.	Niedziela 25.08.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka40g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka50 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Jajko ³⁾50g. 4)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Pomidor 50g , Sałata 50 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka20¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe 20 g.⁷⁾ 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurtnat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g Sałata50g. 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Gruszka50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat. 3)Brzoskwinia 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretkakurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa barszcz czerwony 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim.¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem⁷⁾15 5)Kompot owocowy200 (bez cukru)</p>	<p>1)Zupakoperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g. 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Kasza jęczmienna80g. 3)Klopsiki faszerowane warzywami¹⁾⁷⁾w sosie koperkowym</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Warzywa z wody</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki z jabłkiem150 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. Warzywa z wody</p>

	<p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p>	<p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>80 g. 4)Surówka z selera i jabłka⁹⁾ 150 g 5)Kompot owocowy200 g.. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾120 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>(marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek 1) Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>150g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane ¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwicasonopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g. 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2152 B: g; 84,4 T: g;77,9 Kw. tł. nas.:30,58 g; W: g 355 w tym cukry:sach32,7lak8,4 Bł: 26,8 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 20,62 B: g; 84 T: g; 75 Kw. tł. nas.30,45 g; W: 290 g w tym cukry:sach 31,9 lak8,8 Bł: 30 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2079 B: g; 75,5 T: g; 78,3 Kw. tł. nas.:32,18 g; W: 305 g w tym cukrysach34,8ak.7,9 Bł: 38,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2214 B: g;78,3 T: g; 80 Kw. tł. nas.:38,10 g; W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7, Bł: 39,1 g; Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 20,30 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.:25,36 g; W: 427 g w tym cukrysach63 lak13,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal; B: g123 T: g;81 Kw. tł. Nas32,10g; W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.:28,71 g; W: g342 w tym cukry sach:53,5lak14,4 Bł: 37,3 g; Sól: 5 g</p>

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.

2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA PODSTAWOWA-2- ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 19.08.2024 r.	Wtorek 20.08.2024r.	Środa 21.08.2024r.	Czwartek 22.08.2024r.	Piątek 23.08.2024r.	Sobota 24.08.2024r	Niedziela 25.07.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Paszтет z drobiu z żurawiną 20 g. ^{1),6),7),10),12} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn. Banan 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5) Ser żółty 20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. 7)Pomidor 50 g. Sałata 50 g.</p> <p>II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 20 g. ^{1),6),7),10),12} 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Kisiel z tartym jabłkiem 150g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3) Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g.⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata50 g. 7)Herbata bez cukru200 g.</p> <p>II śn. Gruszka 100g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Połędwica z piersi indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Brzoskwinia 100 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.⁷⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 5 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Barszcz czerwony⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g.¹⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾300g 2)Schab duszony w sosie 80 g. 3)Ziemniaki 200g. 4)Surówka z kapusty białej 150g.</p>	<p>1)Zupa szczawiowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Roladki z szynki 100 g. 4) Sałatka z ogórków kiszonych i papryki 150 g. z oliwą Kompot jabłkowy200 g.</p>	<p>1)Zupa pom.zryżem⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klops faszerowany pieczarką w sosie pieczeniowym 80g. 4)Kompot owocowy 5)Kasza jęczmienna 80 g. 6)Surówka z kiszonej kapusty150 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa300g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 3)Kompot jabłkowy 200 g. 4)Ziemniaki 200 g</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa300 g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 g 4)Buraczki z jabłkiem 150g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾80g. 4)Groszek z</p>

	Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ kakaowe 30 g.	Podwieczorek Arbuz 120 g.	Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynki 100 g.	Podwieczorek Jogurt nat.150 g.	Podwieczorek Jabłko 100 g.	Podwieczorek Mandarynki 80g.
		5)Kompot owocowy 200 g.			5)Surówka z pora i jabłka 150 g.	5) Kompot z owoców mieszanych 200 g.	marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Ogórek 70 g. g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiemo jogurtem80g ⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70 g.sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor70g Roszponka10g. 5)Herbata z cytryną 200	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata10g.0 g.,Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2173 kcal; B: 75,4 g; T: 82,5 g; Kw. tł. nas.32,39: g; W:303 g w tym cukry sachl48,7,1ak12,8 Bł:21,8 g; Sól: 4 g	E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas27,95: g; W: 298,2 g w tym cukry:51,2sach laktoza19Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	E: 2247 kcal; B: 90,3 g; T:94 g; Kw. tł. nas.36,22: g; W: 297 g w tym cukry sach54: lak.22,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2197 kcal; B: 79,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nas27,82.: g; W326,5: g w tym cukry63sach lakt.12,9 Bł: 35,6 g; Sól: 4 g	E: 2320 kcal; B: 104 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.40,38 g; W:283 g w tym cukry43: sach.21,3 Bł: 32,4 g; Sól: 5 g	E: 2201 kcal; B: 92,3 g; T: 84,3 g; Kw. tł. nas.:31,91 g; W: 306 g w tym cukry:sach49,8 lak.12,9 g; Bł: 338,7 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B:83,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nas.26,99: g; W: 287g w tym cukry:sach48lakt12,9 Bł:35,7 g; Sól: 5 g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.