

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

Data	Poniedziałek 3.02.2025r.	Wtorek 4.02.2025 r.	Środa 5.02.2025r.	Czwartek 6.02.2024r.	Piątek 7.02.2025r.	Sobota 8.02.2025 r.	Niedziela 9.02.2025r.
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 50g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.⁷⁾ 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.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)Melon 100 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. 1)Pieczywo graham 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Twaróg chudy z koperkiem i jogurtem 50 g. 4)Sałata 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 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 mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretką kurczaka)¹⁾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 brokułowa300g.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 ³⁾⁷⁾ pomidorowym 80 g. 5)Kompot owocowy200 (bez cukru) 6)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Schab w sosie warzywnym 80g.</p>	<p>1)Zupa rosół z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Ziemniaki 200g. 3) Uduka z kurczaka duszone w sosie koperkowym80 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie koperkowym ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki z</p>	<p>1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g.</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>7)Surówka z marchwi i jabłka 150 g.</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy⁷⁾ 20 g. 4)Sałata 50 g.</p>	<p>4)Buraczki 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>4)Surówka z selera i jabłka⁹⁾ 150 g 5)Kompot owocowy200 g..</p> <p>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>4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek 1) Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Sałata 50 g.</p>	<p>jabłkiem150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>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>4)Warzywa z wody 150g.</p> <p>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)Polędwica z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. pomido50g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z drobiu 60 g. 4)Sałata , pomidor 50 g. 5)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)Sałata50g.,.pomodor 50 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; 2013 B: g; 78,0 T: g; 58,7 Kw. tł. nas.20,71 g; W: 324,1 g w tym cukry:sach 38,7 lak7,7 Bł: 33,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal;2032 B: g; 74,6 T: g; 66,2 Kw. tł. nas.:24,09 g; W: 314,2 g w tym cukry:sach39,3,1ak.7,7 Bł: 32,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2193 B: g;76,6 T: g; 62,6 Kw. tł. nas.:24,06 g; W: 357 g w tym cukry:sach81,8lak7,1, Bł: 29,7 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 3.02.2025 r.	Wtorek 4.02.2025r.	Środa 5.02.2025r.	Czwartek 6.02.2025r.	Piątek 7.02.2025r.	Sobota 8.02.2025r	Niedziela 9.02.2025r.
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)Szynka krucha 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)Makaron na mleku⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Szynka gotowana^{1,6,7,10,12,} 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora rukoli, ogórka100 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku¹⁾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. Ciasto jogurtowe^{1),3)7)} 100g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku¹⁾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 mleku¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Kiwi 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)Zupa brokułowa⁹⁾ ⁷⁾⁹⁾ 300 g..... 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g.¹⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej¹⁾⁹⁾300g 2) Gołąbki w sosie pomidorowym160g.^{1),3)}</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g 2)Ziemniaki 200 g. 3) Schab duszony w sosie 80 g. 4) Buraczki</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3) Udką pieczone z kurczaka¹⁾³⁾⁷⁾80g. 4)Surówka z selera i</p>	<p>1)Zupa jarzynowa300g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾</p>	<p>1)Zupa ogórkowa 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 g 4)Marchew z</p>	<p>1)Krupnik ryżowy 300¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾80g.</p>

	Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ ze słonecznikiem 30 g.	5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Sałatka z banana i mandarynki 100 g.	Kompot jabłkowy200 g. Podwieczorek Sałatka owocowa banan mandarynka 100 g.	jabłka 150 g. ⁹⁾ Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	3)Kompot jabłkowy 200 g. 4)Ziemniaki 200 g 5)Surówka z pora i jabłka 150 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	jabłkiem 150g. 5) Kompot z owoców mieszanych 200 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	4)Marchewka oprószana 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek Jogurt nat. 150g. ⁷⁾
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)Galatyna z drobiu z warzywami60 g. 4) Papryka50g. roszponka50g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g ⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g 4)Polędwica z drobiu 60 g. ^{1),6),10),12)} 5)Sałata 50g, pomidor 50 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 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,lak12,8 Bł:21,8 g; Sól: 4 g	E: 2079 kcal; B: 75 g; T: 71 g; Kw. tł. Nas31,78: g; W: 312 g w tym cukry:sach44,4 laktoza16,8Bł: 33g Sól: 5 g	E: 2011 kcal; B: 70,9 g; T:65 g; Kw. tł. nas.25,41: g; W: 302,4 g w tym cukry sach56,3: lak.18 Bł: 27 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 73,0 g; T: 63,8 g; Kw. tł. Nas25,14.: g; W357,9: g w tym cukry sach88,5 lakt.12 Bł: 28,1 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:sach48lak12,9 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.

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

Data	Poniedziałek 3.02.2025r.	Wtorek 4.02.2025 r.	Środa 5.02.2025r.	Czwartek 6.02.2025r.	Piątek 7.02.2025r.	Sobota 8.02.2025 r.	Niedziela 9.02.2025r.
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)Szynka krucha 20 g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. roszponka 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 6)Serki twar.tartare 20 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g</p> <p>.....</p>	<p>1)Makaron na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Szynka gotowana 40 g.^{1),6),7),10),12)} 5)Sałatka z pomidora rukoli,mandarynki 100 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Melon 100 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Kiełbaski polskie 40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki zeszczypiorkiem 100g.</p> <p>II ŚN. Ciasto jogurtowe ^{1,3,7,}100 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 warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p>II ŚN. Kiwi 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)Zupa brokułowa 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 2)Pulpet w sosie pomidorowym 80g.¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Surówka z marchwi ,jabłka 150g. 4) Ziemniak 200 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem ^{1),7)9)}300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3) Schab w sosie warzywnym80 g.¹⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2) Udka z kurczaka duszone w sosie⁷⁾koperkowym 80 g 3)Ziemniaki 200 g. 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 koperkowa300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki z jabłkiem 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy¹⁾⁹⁾ ³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Marchewka oprószana ⁷⁾ 150 g. Kompot owocowy</p>

	Podwieczorek Krucze ciastka owsiane 30 g.	Podwieczorek Sałatka z banana i mandarynki 100g.	Podwieczorek Sałatka owocowa z mandarynki i banana100g.	Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	Podwieczorek Jogurt 150 g.	Podwieczorek Jabłko 160 g.	200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata50gpomidor, 70 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Pierś z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 4)Herbata z cytryną 200 g. 5)Rozsponka z pomi- dorem 100 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Polędwica z drobiu 60g. ^{7) 1)6)10)12)} 4)Herbata z cytryną 200 g. 5)Sałata50 g. pomidor50 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾)100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g.sałata 50 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. ¹⁾ 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. Sałata 50g. 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: g; W: 306 g w tym cukry:sach 61,6 laktoza 24,6 Bł: g; 26,4 Sól: 4 g	E: 2044 kcal B: 76,7 g; T: 53,8 g; Kw. tł. nas.23,50 g; W:332,9 g w tym cukry:sach. 54 laktoza 17,6 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E: 2032 kcal; B: 70,9 g; T: 64,2 g; Kw. tł. nas.:25,03 g; W: 314,7 g w tym cukry: sach.54,5 g. laktoza19,1g; Bł:25,1 g; Sól: 4 g	E: 2214 kcal; B: 72,5 g; T: 59,5 g; Kw. tł. Nas24,67.: g; W: 371,0 g w tym cukr sach.87 laktoza 12,0 Bł:27,0 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 87,6 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nas.27,8: W: 330,7 g w tym cukry: 62,2sach laktoza 22,5 Bł: 26,1 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 9707 g T: 58,8 g; Kw. tł. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sacha 60,9lak.22,6 Bł:24,1 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B93,4: g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas29,17.: g; W: g w tym cukry44,9sach, laktoza 29,5 Bł: 27,3 g; Sól: 4 g

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 włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*),

pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistaciavera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamiaternifolia*), 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.