

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

Data	Poniedziałek 17.02.2025r.	Wtorek 18.22.2025 r.	Środa 19.02.2025r.	Czwartek 20.02.2025r.	Piątek 21.02.2025r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 40g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy 20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Sałatka z rukoli jajka 50 g.pomidorków 100 g.³⁾ 4)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka¹⁾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)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)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</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾ 20g. 4)Pomidor 70g Sałata 5 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),)} 4)Jabłko 80 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor 70g sałata 5 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.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor 70g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p>
Obiad/Po dwieczerek	<p>1)Zupa biały 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Naleśniki z twarogiem ¹⁾³⁾⁷⁾ 200 g., polane mussem jabłkowym 50 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z lany mi kluskami na ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Pulpet w</p>	<p>1)Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie</p>	<p>1)Krupnik ryżowy ¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z</p>

	<p>3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g.</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 30 g.</p>	<p>sosie80g¹⁾³⁾⁷⁾koperkowym</p> <p>3)Ziemniaki 200 g.</p> <p>4)Sałata z jogurtem⁷⁾150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy200 (bez cukru)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g.</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor 50 g.</p>	<p>sosie80g.(szynka)</p> <p>4)Marchewka gotowana z wody 150</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 50 g.</p>	<p>faszerowane warzywami^{1),7)}w sosie koperkowym 80 g.</p> <p>4)Surówka z selera i jabłka 150 g</p> <p>5)Kompot owocowy</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾120 g.</p> <p>4)Pomidor 70 g,</p>	<p>3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾</p> <p>4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka gotowana 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 50 g.</p>	<p>pietruszkowym80g.¹⁾³⁾⁷⁾</p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica z kurczaka20g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor 50 g.</p>	<p>kurczaka w warzywach¹⁾⁷⁾ 80 g.</p> <p>Warzywa z wody 150g.(brokuł marchew , kalafior)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾</p> <p>2)Masło 5 g.⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwicaspocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g</p> <p>4)Sałata5 g. pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>4)Sałata lodowa 5 g.</p> <p>Pomidor 70 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g.</p> <p>4)Sałata 50 g.</p> <p>Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Serki twarogowe60 g.⁷⁾</p> <p>Pomidor 70g.sałata 50 g.</p> <p>4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g.</p> <p>5)Sałata 50g.</p> <p>6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata 50 g., Pomidor70g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2184</p> <p>B: g; 88,2</p> <p>T: g;64,7</p> <p>Kw. tł. nas.:29,21 g;</p> <p>W: g 341,7</p> <p>w tym cukry:sach52,2lak10,5</p> <p>Bł: 32,3 g;</p>	<p>E: kcal; 2033</p> <p>B: g; 81</p> <p>T: g; 77,5</p> <p>Kw. tł. nas.30,1 g;</p> <p>W: 284 g</p> <p>w tym cukry:sach30 lak 8,5</p>	<p>E: kcal; 2094</p> <p>B: g; 81,5</p> <p>T: g; 56,5</p> <p>Kw. tł. nas.:24,52 g;</p> <p>W: 350,9 g</p> <p>w tym cukrysach 37,5ak.11,7</p> <p>Bł: 39,4 g;</p>	<p>E: kcal;2214</p> <p>B: g;78,3</p> <p>T: g; 80</p> <p>Kw. tł. nas.:38,10 g;</p> <p>W: 327 g</p> <p>w tym cukry:sach47,9lak13,7,</p>	<p>E: kcal; 2030</p> <p>B: g; 86</p> <p>T: g; 61</p> <p>Kw. tł. nas.:25,36 g;</p> <p>W: 427 g</p> <p>w tym cukrysach 63 lak13,5</p>	<p>E: 2423 kcal;</p> <p>B: g123</p> <p>T: g;81</p> <p>Kw. tł. Nas32,10g;</p> <p>W: 330 g</p> <p>w tym cukry sach63lak14,7</p> <p>Bł: 34,9 g;</p>	<p>E: kcal; 2322</p> <p>B: g; 108</p> <p>T: g; 72,9</p> <p>Kw. tł. nas.:28,71 g;</p> <p>W: g342</p> <p>w tym cukry sach:53,5lak14,4</p>

	Sól: 4 g	Bł: 32,7 g; Sól: 5 g	Sól: 4 g	Bł: 39,1 g; Sól: 5 g	Bł: 34,1 g; Sól: 5 g	Sól: 4 g	Bł: 37,3 g; Sól: 5 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 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,DZIECIĘCY,ZOL.

Data	Poniedziałek 17.02.2025r.	Wtorek 18.02.2025 r.	Środa 19.02.2025r.	Czwartek 20.02.2025r.	Piątek 21.02.2025r.	Sobota 22.02.2025 r.	Niedziela 23.02.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<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)Polędwica z indyka40g.^{-1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. melon 50 g.</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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 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 drobiu40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem</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 sałata5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Banan 80 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 sałata5</p> <p>II ŚN. Melon 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 5 g,</p> <p>II ŚN. Jabłko ¹⁾ 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Naleśniki z twarogiem200 g. polane musem jabłkowym 50g.¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z lanymi kluskami 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾80g Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾100 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g. 4)Ziemniaki 200 g. 5)Kompot owocowy 200 g 6)Surówka z selera i jabłka 150 g.⁹⁾</p>	<p>1)Zupa brokułowa¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot owocowy200 g. 5)Kalafior z marchewką z wody150 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Gulasz w sosie pietruszkowym 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki 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 Kefir 150 g. Jabłko 100 g.	Podwieczorek Pomarańcza 100 g.	Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynka 100 g.	Podwieczorek Jogurt 150 g.	Podwieczorek Jabłko 160 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)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 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)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe60 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 indyka60 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: 2128 kcal; B: 86,1 g; T: 68,5 g; Kw. tł. nas.33,20: g; W: 312,3 g w tym cukry:sach86,4 laktoza 23,3 Bł: g; 27,3 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:s38,6ach laktoza 18,9 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E:2035 kcal; B: 81,4 g; T: 58,7 g; Kw. tł. nas.26,23 g; W:323 g w tym cukry:48sach. g. laktoza10,9g; Bł:31,7 g; Sól: 4 g	E: 2247 kcal; B: 88,9 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nas35,62.: g; W: 320 g w tym cukr sach.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: 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 (*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 17.02.2025 r.	Wtorek 18.02.2025r.	Środa 19.02.2025r.	Czwartek 20.02.2025r.	Piątek 21.02.2025r.	Sobota 22.02.2025r	Niedziela 23.02.2025r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kaszamanna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Kiełbaski śląskie40g^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn. Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. melon 50 g. jogurt nat.20 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)Sałatka z jajka rukoli pomidora 100g. 6)herbata bez cukru 200 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 100 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron 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 40 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 sałata5 7)Herbata bez cukru</p> <p>II śn. Banan 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 40 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</p> <p>IIśn. Gruszka 120 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 biały ⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Naleśniki z twarogiem200g.¹³⁾⁷⁾ polane musem</p>	<p>1)Zupa pom. z lanymi kluskami¹³⁾⁹⁾300g 2)Schab 80g panierowany³⁾¹¹⁾ 3)Ziemniaki 200g.</p>	<p>1)Zupa kapuśniak¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty</p>	<p>1)Zupa ⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 3)Klops faszerowany pieczarką 80 g.¹⁾³⁾⁷⁾ w sosie pieczeniowym</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany ze</p>	<p>1)Zupa grochowa300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g.</p>

	<p>jabłkowym 50g. 3)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Kefir 150 g.⁷⁾ Jabłko 100 g</p>	<p>4)Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g. 4)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Pomarańcze 100 g.</p>	<p>pekińskiej z ogórkiem pa pryką czerwoną , pomidorem i oliwą 150 g. Kompot jabłkowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p>	<p>4)Kompot owocowy200 g. 5)Kasza jęczmienna 80 g. 6)Surówka z kiszanej kapusty150 g.</p> <p>Podwieczorek Mandarynki 100 g.</p>	<p>szpinakiem 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 3)Kompot jabłkowy 4)Ziemniaki 200 g. 5)Surówka z marchwi z jogurtem 150 g.</p> <p>Podwieczorek Jogurt nat.150 g.</p>	<p>3)Kotlet mielony 80 g 4)Buraczki 150g. Kompot jabłkowy zkiśłem 200 g.</p> <p>Podwieczorek Jabłko 100 g.</p>	<p>3)Kotlet zpiersi kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾80g. 4)Groszek z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Pomarańcze 80g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g, 4)Sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem 80g⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾)100g 2)Masło15 g.⁷⁾ ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>	<p>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.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor70g Roszponka50g. 5)Herbata z cytryną 200</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata50g. Pomidor 70 g Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: 2133 kcal; B: 86,3 g; T: 67,3 g; Kw. tł.nas.32,91 g; W:319,5 g w tym cukry:sach52,8,lak24,4 Bł:26,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>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</p>	<p>E: 2192 kcal; B: 86,2 g; T:58,8g; Kw. tł.nas.22,55: g; W: 360,1 g w tym cukry sach48,1: lak.10,8 Bł: 33,4 g; Sól: 4 g</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

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.