

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

Data	Poniedziałek 31.03.2025r.	Wtorek 1.04.2025 r.	Środa 2.04.2025r.	Czwartek 3.04.2025r.	Piątek 4.04.2025r.	Sobota 5.04.2025 r.	Niedziela 6.04.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z indyka40g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Serek twarogowy20 g.<sup>7)</sup> 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Sałatka z rukolijajka 50 g.pomidorów100 g.<sup>3)</sup> 4)Jogurt nat<sup>7)</sup>. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga<sup>7)</sup> 20 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe 20 g.<sup>7)</sup> 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z warzywami 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z drobiu 20g <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem<sup>7)</sup>100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru</p> <p><b>II ŚN.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe<sup>7)</sup>20g. 4)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt <sup>7)</sup>nat. 150 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane50g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z warzywami 20 g.<sup>1),6), 10)</sup> 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g.<sup>7)</sup> 5)Polędwica z indyka <sup>1)6)10)12)1)</sup>20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane50g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Serek homogenizowany 140 g.<sup>7)</sup>nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Galaretka kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup>20g. 4)Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 4)Pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa brokułowa300 g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Naleśniki z twarogiem polane musem jabłkowym 250 g.<sup>1)3)7)</sup> 4)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej<sup>7)9)</sup>300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym<sup>1)3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem150g <sup>7)</sup> 5)Kompot owocowy 200</p>	<p>1)Zupa <sup>7)9)</sup>jarzynowa 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g. 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy</p>	<p>5) 1)Zupa krupnik ryżowy 300g.<sup>7)9)</sup> 2)Udko gotowane z kurczaka 120 g.<sup>1)7)</sup> 3)Surówka z selera jabłka z jogurtem 150 g. 4)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa <sup>1)7)9)</sup>300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g.<sup>1)4)7)</sup> 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym<sup>1)3)7)</sup> 4)Kalafior z wody 150 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy<sup>1)3)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. Warzywa z wody 150g.</p>

	200 g.(bez cukru ) <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.	g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.	200 g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica z kurczaka20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.	Kompot owocowy200 g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana <sup>1)6)10)12)</sup> 120 g. 4)Pomidor 70 g,	4)Buraki 150 g. 5)Kompot owocowy200 g. <b>Podwieczorek</b> 1) Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana <sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 4)Sałata 50 g.	5)Kompot owocowy 200 g. <b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica z kurczaka20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.	marchew , fasolka szparagowa , <b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> Masło 5 g. <sup>7)</sup> Twarożek z koperkiem i jogurtem <sup>7)</sup> 50 g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwicasonopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g 4)Sałata50 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. 3)Polędwica z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 50 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo żytnie <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo razowe <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 2033 B: g; 85 T: g; 53,7 Kw. tł. nas.:26,37 g; W: g 331,9 w tym cukry:sach 67,1lak11,3 Bł: 29,2 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2033 B: g; 81 T: g; 77,5 Kw. tł. nas.:30,1 g; W: 284 g w tym cukry:sach30 lak 8,5 Bł: 32,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2151 B: g; 87,2 T: g; 63,9 Kw. tł. nas.:27,71 g; W: 345,2 g w tym cukry sach354 lak.13 Bł: 41,7 g; Sól: 4 g	E: kcal;2140 B: g;75,9 T: g; 84,5 Kw. tł. nas.:36,37 g; W: 300 g w tym cukry:sach 63 lak 8,5, Bł: 33,4 g; Sól:5 g	E: kcal; 2030 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.:25,36 g; W: 427 g w tym cukry:sach 63 lak13,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g	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	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

## Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- 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 SO<sub>2</sub> 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 LATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, DZIECIĘCY, ZOL.**

Data	Poniedziałek 31.03.2025r.	Wtorek 1.04.2025 r.	Środa 2.04.2025r.	Czwartek 3.04.2025r.	Piątek 4.04.2025r.	Sobota 5.04.2025 r.	Niedziela 6.04.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Kielbaski polskie indyka40g.<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. Winogron 50 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g. <sup>7)</sup> 5)Sałatka z pomidora,rzodkiewki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pomarańcza 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu20g.<sup>1)6)10)12)</sup> 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Mus z jabłek 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g.<sup>1)7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe<sup>7)</sup>20g. 6)Pomidor70g sałata50g. Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> <b>Banan100 g.</b></p>	<p>1)Płatki owsiane <sup>1)7)</sup>na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>7)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzywami warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon50g.brzoskwinia 50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>300 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.<sup>20g.</sup> 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 7)Sałata 50 g,</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczerek	<p>1)Zupa brokułowa 300 g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Naleśniki twarogiem 250 g.<sup>1)3)7)</sup> 4)Kompot owocowy <b>200 g.</b></p> <p><b>Podwieczerek</b> Kisiel z tartym</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.<sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie pomidorowym<sup>1)7)80</sup> g. Surówka z sałaty z jogurtem <sup>7)</sup>100 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa<sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) wg.warzywach80 g. <sup>1)7)</sup> 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2) Udko gotowane z kurczaka 120g<sup>1)3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200g. Surówka z selera jabłka z jogurtem 150 g. 4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa <sup>1)7)9)</sup>300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach<sup>1)4)7)</sup> 4)Surówka z marchwi i jabłka 5)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.<sup>1)3)7)</sup> 4)Brokuł z marchewką z wody 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem<sup>1)3)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. Potrawka z drobiu <sup>1)7)80</sup> g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Marchew z kalafiorem z wody 150 g. Kompot owocowy 200 g.</p>

	jabłkiem 200 g.			<b>Podwieczorek Jabłka 100 g.</b>		<b>Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g.<sup>7)</sup></b>	<b>Podwieczorek Jabłko 160 g.</b>	<b>Podwieczorek Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.</b>
		<b>Podwieczorek Mandarynki 100 g.</b>	<b>Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem<sup>1)3)7)</sup>30 g.</b>					
Kolacja	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką rzodkiewkąszczypiorkie m,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 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. <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g., Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną	
Wartość odżywcza	E: 2153 kcal; B: 78g; T: 56,1 g; Kw. tł. nas.27,83: g; W: 361,7 g w tym cukry sach 60 laktoza 11,9 Bł: g; 31,1 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: 2127 kcal; B: 78,9 g; T: 65 g; Kw. tł. nas.:29,50 g; W: 339 g w tym cukry:53,5sach. g. laktoza15,9g; Bł:37,1 g; Sól: 4 g	E: 2141 kcal; B: 74,3 g; T: 75,7 g; Kw. tł. Nas 34,24.: g; W: 317,7 g w tym cukr sach.63,3 laktoza 12,1 Bł:29,3 g; Sól:4 g	E: 2026 kcal; B: 82,4 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nas.24,73: W: 332 g w tym cukry: 61,8sach laktoza 23,7 Bł: 31,3 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 97 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 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 SO<sub>2</sub> 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 31.03.2025 r.	Wtorek 1.04.2025r.	Środa 2.04.2025r.	Czwartek 3. 04.2025r.	Piątek 4.04.2025r.	Sobota 5.04.2025r	Niedziela 6.04.2025r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Kiełbaski polskie 40 g.<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p><b>II śn.</b> Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. Winogron 50 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b> Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>7)</sup>250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe twarogowe 20 g.<sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka i rzodkiewki 100 g.</p> <p><b>II śn.</b> Pomarańcza 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 40 g. <sup>1),6),7),10),12)</sup> 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b> Gruszka 120 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1)7)</sup>250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3) Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. <sup>7)</sup> 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b> Banan 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku <sup>1)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 40 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g <sup>1)</sup> 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.<sup>7)</sup>100 g. 7) Herbata bez cukru</p> <p><b>IIśn.</b> Sałatka owocowa melon 50g. brzoskwinia 50g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.<sup>7)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 6)Sałata 5 g.</p> <p><b>II śn.</b> Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa brokułowa 300 g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Naleśniki z twarogiem polane musem jabłkowym 250 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej <sup>1)9)</sup>300g 2)Gołąbki w sosie pomidorowym<sup>3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200g.</p>	<p>1)Zupa szczawiowa <sup>1)7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty młodej z koperkiem i oliwą</p>	<p>1)Krupnik ryżowy300g<sup>7)9)</sup> 2)Udko z kurczaka pieczone 120 g.<sup>1),3)</sup> 3)Ziemniaki 200 g. 4)Surówka z selera<sup>9)</sup> jabłka z jogurtem 150</p>	<p>1)Zupa fasolowa <sup>7)9)</sup> 300 g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza 100g.<sup>1)3)4)7)</sup></p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z</p>

	5)Kompot owocowy200  <b>Podwieczorek</b> Kisiel z jabłkiem 200g.	4)Kompot owocowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Mandarynki 100 g.	150 g. Kompot jabłkowy200 g.  <b>Podwieczorek</b> Bitki z marmoladą <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> 7)Jabłka 100 g.	3)Kompot jabłkowy 4)Ziemniaki 5) Surówka z marchwi i jabłka 150 g.  <b>Podwieczorek</b> Jogurt nat.150 g.	mielony 80 g 4)Buraczki 150g. Kompot jabłkowy Z kisiem 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 100 g.	drobiu <sup>1)3)7)</sup> 80g. 4)Groszek z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g.  <b>Podwieczorek</b> Gruszki 100g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g, 4)Ogórek świeży70 g. g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem 80 g. 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> <sup>1)6)10)12)</sup> 3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g.  4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g. <sup>7)</sup> 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. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor70g Roszponka10g. 5)Herbata z cytryną 200	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata10g.0 5)Herbata z Pomidor 70 g z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2099 kcal; B: 75 g; T: 54 g; Kw. tł.nas.27,33: g; W:360 g w tym cukry sach 60 lak11,9 Bł:31,1 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: 2010 kcal; B: 74 g; T: 62 g; Kw. tł.nas.24,69 g; W: 318,5 g w tym cukry sach 51,8 lak.15,8 Bł: 33,4 g; Sól: 4 g	E: 2130 kcal; B: 78,4 g; T: 67,1 g; Kw. tł.Nas27,74g; W330,6: g w tym cukry64sach lakt.12 Bł: 30,5g; Sól: 4 g	E: 2113 kcal; B: 86,2 g; T: 70,9 g; Kw. tł.nas.34,60 g; W:315 g w tym cukry4sach.61,1 lak.21,2 Bł: 34,8 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:sach 48lakt12,9 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 SO<sub>2</sub> 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.