

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

Data	Poniedziałek 23.06.2025r.	Wtorek 24.06.2025 r.	Środa 25.06.2025r.	Czwartek 26.06.2024r.	Piątek 27.06.2025r.	Sobota 28.06.2025 r.	Niedziela 29.06.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 40g. 4)Jogurt nat. 150 g.⁷⁾ 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 50 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy 20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.	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. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka²⁾¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50g.	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. 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.	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. II ŚN. 1)Pieczywo graham 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Twaróg chudy z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g. 4)Sałata 50 g.	1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾ 20g. 4)Pomidor 70g Sałata 50g. 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾ nat. 150 g. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Gruszka 50 g.	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. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor	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. II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor
Obiad/Po dwiezorek	1)Zupa kalafiorowa⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Makaron z sosem bolońskim.¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. 3)Kompot owocowy 200 g. (bez cukru)	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾ 300g. 2)Pulpet w sosie ³⁾⁷⁾ pomidorowym 8g 3)Ziemniaki 200 g.	1)Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Schab w sosie warzywnym 80g.	1)Zupa rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Ziemniaki 200g. 3) Uduka z kurczaka duszone w sosie koperkowym 80 g.	1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾	1)Zupa ziemniaczana 300 g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie koperkowym ¹⁾³⁾⁷⁾	1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g.

	4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5) Kompot owocowy 200 g. 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.	4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 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) Sałata 50 g.	4) Kalafior, marchewka, brokuł⁷⁾ 150 g. 5) Kompot owocowy 200 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,	4) Surówka z selera i jabłka⁹⁾ 150 g 5) Kompot owocowy 200 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,	4) Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł,) 150 g. 5) Kompot owocowy 200 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.	4) Buraczki z jabłkiem 150 g. 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.	4) Warzywa z wody 150 g. Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.
Kolacja	1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100g 2) Masło 15 g.⁷⁾ 3) Polędwica sopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4) Sałata 5 g. pomidor 70 g. 5) Herbata z cytryną 200g.	1) Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2) Masło 15 g. 3) Polędwica z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Sałata 50 g. pomidor 50g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	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.	1) Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2) Masło 15 g.⁷⁾ 3) Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 4) Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Serki twarogowe 60 g.⁷⁾ 4) Pomidor 70 g. sałata 5 g. 5) Sałata 5g. 6) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo razowe¹⁾ 100 g. 2) Masło 15 g.⁷⁾ 3) Szynka z indyka 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Pomidor 70 g. 5) Sałata 5g. 6) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane¹⁾ 100 g. 2) Masło 15 g.⁷⁾ 3) Filecik opiekany z drobiu 60 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4) Sałata 50 g., pomidor 50 g., 5) Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: kcal; 2152 B: g; 84,4 T: g; 77,9 Kw. tł. nas.: 30,58 g; W: g 355 w tym cukry: sach 32,7 lak 8,4 Bt: 26,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2056 B: g; 79,4 T: g; 63,2 Kw. tł. nas.: 29,57 g; W: 326,8 g w tym cukry: sach 41 lak 7,8 Bt: 36,9 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2226 B: g; 79,9 T: g; 69 Kw. tł. nas.: 26,97 g; W: 350,1 g w tym cukry: sach 38,2 lak 11,3 Bt: 32,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2193 B: g; 76,6 T: g; 62,6 Kw. tł. nas.: 24,06 g; W: 357 g w tym cukry: sach 81,8 lak 7,1, Bt: 29,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 20,30 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.: 25,36 g; W: 427 g w tym cukry: sach 63 lak 13,5 Bt: 34,1 g; Sól: 5 g	E: 2423 kcal; B: g 123 T: g; 81 Kw. tł. Nas 32,10g; W: 330 g w tym cukry: sach 63 lak 14,7 Bt: 34,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.: 28,71 g; W: g 342 w tym cukry: sach 53,5 lak 14,4 Bt: 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 PODSTAWOWA-2– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 23.06.2025 r.	Wtorek 24.06.2025r.	Środa 25.06.2025r.	Czwartek 26.06.2025r.	Piątek 27.06.2025r.	Sobota 28.06.2025r	Niedziela 29.06.2025r.
Śniadanie /II śniadanie	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. II śn. Banan 100 g.	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.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. 7)Pomidor 50 g. Sałata 50 g. II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.	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. 7)Sałatka z pomidora rukoli, ogórka100 g. II śn. Melon 100 g.	1)Ryż na mleku¹⁾³⁾⁷⁾250 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Szynka z drobiu 20 g.^{1),6),7),10),12} 6)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 7)Herbata bez cukru 200 g. II śn. Ciasto jogurtowe^{1),3)7)} 100g.	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. II śn. Gruszka 100g.	1)Płatki owsiane na mleku¹⁾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 g¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru 200 g. II śn. Kiwi 100 g.	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. II śn. Jabłko 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa kalafiorowa⁹⁾ ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g.¹⁾ 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej¹⁾⁹⁾300g 2) Klops w sosie 80g.¹⁾³⁾ 3)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa pom .z ryżem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g 2)Ziemniaki 200 g. 3) Schab duszony w sosie 80 g. 4)Surówka z kapusty pekińskiej,papryki ,	1)Rosół z makaronem 300¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3) Udką pieczone z kurczaka¹⁾³⁾⁷⁾80g. 4)Surówka z selera i jabłka 150 g.⁹⁾	1)Zupajarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾	1)Zupa ogórkowa⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 4)Marchew z jabłkiem 150g.	1)Krupnik ryżowy 300¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾80g.

	Podwieczorek Krucze ciastka ¹⁾³⁾⁷⁾ ze słonecznikiem 30 g.	4)Ziemniaki 200 g. 5)Surówka z kapusty pekińskiej, papryki , marchwi 150 g. Podwieczorek Salatka z banana i mandarynki 100 g.	marchwi 150 g. 5) Ziemniaki 200 g. Kompot jabłkowy 200 g. Podwieczorek Salatka owocowa banan mandarynka 100 g.	Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	4)Kompot jabłkowy 200 g. 5)Ziemniaki 200 g 6)Surówka z pora i jabłka 150 g. Podwieczorek Jabłko 100 g.	5Kompot z owoców mieszanych 200g. Podwieczorek Pomarańcze 100 g.	4)Marchewka oprószana 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 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 warzywami 60 g. 4) Papryka 50g. roszponka 50g. 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)Masło 15 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 cytryną 200g	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70 g.sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70g Roszponka 50g. 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)Sałata 10g.0 g., Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: 2173 kcal; B: 75,4 g; T: 82,5 g; Kw. tł. nas. 32,39: g; W: 304 g w tym cukry: sach 148,7, 1ak 12,8 Bł: 21,8 g; Sól: 4 g	E: 2027 kcal; B: 76 g; T: 69 g; Kw. tł. Nas 25,63: g; W: 304 g w tym cukry: sach 46,6 laktoza 17, Bł: 31,3g 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 sach 56,3: lak. 18 Bł: 27 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 73,0 g; T: 63,8 g; Kw. tł. Nas 25,14.: g; W: 357,9: g w tym cukry sach 88,5 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 cukry 43: 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: sach 49,8 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 48 lakt 12,9 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 23.06.2025r.	Wtorek 24.06.2025 r.	Środa 25.06.2025r.	Czwartek 26.06.2025r.	Piątek 27.06.2025r.	Sobota 28.06.2025 r.	Niedziela 29.06.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	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. II ŚN. Banan100g.	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. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g	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 g. 6)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Melon 100 g.	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. II ŚN. Ciasto jogurtowe ^{1,3,7)} 100 g.	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 twarogowe ⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g sałata50g. Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko100 g.	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. II ŚN. Kiwi 100 g.	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, II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g ¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.	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.	1)Zupa pom. z ryżem ^{1),7)9)} 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3) Schab w sosie warzywnym80 g. ¹⁾⁷⁾ 4)Brokuł , kalafior marchewka z wody 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2) Udką z kurczaka duszone w sosie ⁷⁾ koperkowym 80 g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g 5)Surówka z selera i jabłka ⁹⁾	1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot owocowy200 g.	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.	1)Krupnik ryżowy ¹⁾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.

	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.	Kompot owocowy 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 zcytryną200	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)Rozszponka 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 cytryną200
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: 2038 kcal B: 75,1 g; T: 61,7 g; Kw. tł. nas.27,08 g; W:324 g w tym cukry:sach. 56 laktoza 18,1 Bł: 32 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 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.