|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  18.08.2025 r. | Wtorek  19.08.2025 r. | Środa  20.08.2025 r. | Czwartek  21.08.2025 r. | Piątek  22.08.2025 r. | Sobota  23.08.2025 r. | Niedziela  24.08.2025 r. |
| Rodzaj posiłku |
| Śniadanie  /II  Ś3niadanie | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem 1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka20g.1)6)10)12)  4)Jogurt nat. 150 g.7)  5)Herbata bez cukru  200g.  6)Pomidor , rukola  100 g.  **II ŚN**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek tartare 20 g.7)  Sałata 50 g. | 1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Jajko 3)50g.  4)Sałata, pomidorki 100 g.  5)Jogurt nat.7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serki twarogowe7)20 g.  Pomidor 70 g. | 1)Pieczywo graham  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pierś z indyka1)6)10)12)20g.  4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurt nat. 7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane1)  50 g.  Masło 5 g.7)  Polędwica z warzywami 20 g. 1)6)10)12)  Jabłko 120 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7  3)Parówki  z cielęciny 80 g.  4)Pomidor ,sałata  5)Jogurt7)nat. 150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Kisiel z tartym jabłkiem 150 g. | 1)Pieczywo żytnie  100 g1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe7)20g.  4)Pomidor70g Sałata5  5)Herbata bez cukru 200 g.  6)Jogurt nat.150 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica z warzywami 20 g.,1)6),)10)12)  Melon 100 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe smakowe 20 g. 7)  4)Pomidor70g sałata5  5)Jogurt naturalny 7) 150 g.  6)Herbata z cytryną200 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek homogenizowany  140 g.7). | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica z szynki1)6)10)12)20g.  4)Jogurt naturalny 7)  150g  5)Herbata bez cukru200 g.  6)Sałata 5g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane1)  50 g.  Masło 5 g.7)  Szynka gotowana 20 g.6),7),10),12)  Pomidor 70 g. |
| Obiad/Podwieczorek | Zupa jarzynowa 300g.1)7)9  2) Makaron z sosem bolońskim 250g.  3) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Schabgotowany20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 1)Zupa barszcz czerwony3)7)9)300g  2) Schab duszony w sosie 80 g. 1)7)  3)Ziemniaki 200 g.  4)Marchewka tarta z jogurtem 150 g.  5)Kompot owocowy200g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane1) 50 g.  Masło 5 g.7)  Szynka z indyka 20 g.1)6)10)12)  Rukola 50 g. | 1)Zupa rosół z makaronem7)9300g.)  2)Ziemniaki 200 g  3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach 7)  4)Marchewka z wody 150 g.  5)Kompot owocowy 200g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica20 g. z kurczaka1)6)10)12)  Pomidor 70 g. | 1)Zupa pom. z ryżem 1)3)7)9300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie koperkowym1)3)80g.  4)Sałata z jogurtem  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Szynka gotowana20g.)6)10)12)  Sałata 50 g. | 1)Barszcz biały1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4)Warzywa z wody  (marchew,kalafior,  brokuł ,)150 g.  5)Kompot owocowy  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica z kurczaka1)6)10)12)20g.  Rzodkiewka 100 g. | 1)Zupaziemniaczana 300g. 1)7)9)  2)Kasza jęczmienna 80g.1)  3)Gulasz w jarzynach9)  4)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.  Masło 5 g.7)  Polędwica z kurczaka1)6)10)12)20g  Jabłko | 1)Krupnik ry-żowy300g. 1)3)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki z drobiu z pietruszką  1)3)7)80 g.  4)Marchewka tarta z jogurtem 7) 150 g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Twarożek z koperkiem i jogurtem7)  50 g. |
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane  1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica z indyka 60 1)6)10)12)  4)Sałata5 g. pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną  200 g | 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. | 1)Pieczywo żytnie1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Twarożek zrzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  4)Herbata z cytryną 200g. | 1)Pieczywo ciemne zesłonecznikiem1)  100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)12)60g.  Sałata 50 g.  Herbata z cytryną200g. | 1)Pieczywo mieszane1) 100g.  2)Masło 15 g.  3)Serki twarogowe60 g. 7)  4)Pomidor 70g.sałata 5 g.  5)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo razowe  100 g.1)  2)Masło 15 g.  3)Szynka z indyka60 g. 1)6)10)12)  4)Pomidor 70 g.  Sałata 5g.  5)Herbata z cytryną | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.  3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata 50 g., Pomidor  70 g.  5)Herbata z cytryną 200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2009 kcal;  B: 83,1 g;  T: 21,55 g;  Kw. tł. nas.21,55: g;  W: 327,5 g  w tym cukry :sach27,1lak 10lak  Bł:29,1 g;  Sól: 4 g | E: 2006 kcal;  B: 92,7 g;  T: 48,4 g;  Kw. tł. nas.22,67g;  W: 327,4 g  w tym cukry:sach34,9lak12,6  Bł: 30,7 g;  Sól: 5 g | E: 2,146 kcal;  B:83,8 g;  T: 76,2 g;  Kw. tł. nas29,72. g;  W: 315 g  w tym cukry25,7sach lak.11,8  Bł 35: g;  Sól: 4 g | E: 2390 kcal;  B: 97,6 g;  T: 84,4 g;  Kw. tł. nas.34,64: g;  W: 344 g  w tym cukry:sach.51,8  laktoza16,6  Bł: g; 36,5  Sól:5 g | E: 2034 kcal;  B: 87,9 g;  T: 54,4 g;  Kw. tł. nas.26,14: g;  W: 337,2 g  w tym cukrysach 50,7 lak 12,4  Bł: 42,5 g;  Sól: 5 g | E : 2044 kcal;  B: 80,2 g  T: 58,5 g;  Kw. tł. Nas 28,25 ;  W: 332,1 g  w tym cukry sach 35,1 lak 15,7  Bł: 35,9 g;  Sól: 4 g | E: 2134 kcal;  B: 96,6 g;  T:64,1 g;  Kw. tł. nas28,70.: g;  W:328 g  w tym cukry sach:la37,3 lak.11,6  Bł: 38,9 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 (Amygdaluscommunis L.), orzechy laskowe (Corylusavellana), orzechy włoskie (Juglansregia), orzechy nerkowca (Anacardiumoccidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletiaexcelsa), 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.