|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA-**DLA ODDZIAŁÓW 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. | 23.08.2025 r. | Niedziela  24.08.2025 r. |
| Rodzaj posiłku |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 1)Lane kluski na mleku 250 g,1,7)  2)Pieczywo pszenne  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Szynka z indyka20 g..1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200g.  Pomidor , rukola  100 g.  **II ŚN.**  Banan 100 g. | 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)Serki twarogowe  milandia z warzywami 20 g.7)  6)Pomidor, sałata  100 g.  7)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Jogurt 7) 150 g. | 1)Makaron na mleku 1)7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Jajko 3)  6)Sałatka z pomidora i roszponki ,rzodkiewki 100 g.  7)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Arbuz 100 g. | 1)Ryż na mleku 1)7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Parówki z cielęciny1),6),7),10),12)  6)Pomidor70g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Brzoskwinia 120 g. | 1)Lana kluski na mleku 250 g.1)3)7)  2)Pieczywo pszenne  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Serki twarogowe 7)20g.  6)Pomidor70g Sałata50g.  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jabłko | 1)Kasza jęczmienna na mleku1)7)250g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.7)  3)Masło 15 g.  4)Dżem 25 g.  5)Serki twarogowe smakowe 20 g. 7)g  6)Sałatka z pomidorów z jogurtem 7  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Kasza manna na mleku 1))7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g.1)6)10)12)  5)Dżem 25 g.  6)Pieczywo pszenne 100 g.1)  Sałata 5 g,  7)Herbata owocowa  Bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | Zupa jarzynowa 300g.1)7)9  2) Makaron z sosem bolońskim 250 g.7)  3) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa melon,mandarynka100 | 1)Zupa barszcz czerwony 3)7)9)300 g.  2)Schab gotowany w sosie pietruszko- wym1)7)80g.  3)Marchewka tarta z jogurtem 150 g.  4)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Mus z jabłek 150 g. | 1)Zupa rosół z makaronem 3)7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach1)7)  4)Marchewka oprószana  5)Kompot owocowy 200  )9)  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7)30 g. | 1)Zupa pom. z ryżem 1)3)7)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet z drobiu 1)3),7)w sosiekoperkowym 80g.  4)Sałata z jogurtem  7)150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa  winogron mandarynka 100 g. | 1)Barszcz biały1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4)Surówka z marchwi i jabłka  150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Zupa kalafiorowa 300g. 7)9)  2)Kasza jęczmienna 1)80 g.  3)Gulasz w jarzynach150g.1))7)  4)Kompot jabłkowy z kisielem 200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1) Krupnik ryżowy 1)3)9) 300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sztuka mięsa w sosie 1)3)7)zpietruszką 80g.w sosie pomido rowym  4)Buraczki 150 g.7)  **Podwieczorek**  Mandarynki 80 g. |
| 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.  5)Herbata z cytryną 200 g. | Pieczywo pszenne 1)  ) 100g  Masło 15 g.  Szynka z indyka1)6)10)12) 60g.  Sałata lodowa 5 g.  Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną200 | Pieczywo pszenne  1) 100g  Masło 15 g. 7)  Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  Herbata z cytryną 200 g. | Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  Masło15 g. 7)  )6)10)12)  Szynka tostowa drobiowa 601)6)10)12)  Sałata 10 g.  Herbata z cytryną200g. | Pieczywo mieszane1)  100 g.  Masło 15 g.  Serki twarogowe60 g. 7)  Pomidor 70g.sałata 5 g.  Herbata z cytryną200 g. | Pieczywo pszenne  100 g.1)  Masło 15 g.7)  Szynka z indyka60 g. 1)6)10)12)  Pomidor 70 g.  Sałata 5g.  Herbata z cytryną  200 g. | Pieczywo mieszane  100 g.7)  Masło 15 g.7)  Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  Sałata 10 g., Pomidor  70 g.  Herbata z cytryną200g. |
| Wartość odżywcza | E: 2103 kcal;  B: 84,3 g;  T: 61,7 g;  Kw. tł. nas.:27,40g;  W: 327,1 g  w tym cukry sach49,7  laktoza 20,8  Bł: 27,9 g;  Sól: 4 g | E: 2055 kcal  B: 86,8 g;  T: 49,4 g;  Kw. tł. nas.23,19 g;  W:328,1 g  w tym cukry:sach 79,0  laktoza 15,6  Bł :29,0 g;  Sól: 5 g | E: 2115 kcal;  B: 88,1 g;  T: 72,4 g;  Kw. tł. nas.28,24: g;  W:308 g  w tym cukry: sach33,4g.  laktoza 19,8g;  Bł:31,8 g;  Sól: 4 g | E: 2128 kcal;  B: 86 g;  T: 86 g;  Kw tł. nas32,76.: g;  W: 289,9 g  w tym cukrsach. laktoza  Bł:18,2 g;  Sól:4 g | E: 2016 kcal;  B: 83,7 g;  T:51,8 g;  Kw. tł. nas.24,51:  W: 335,4 g  w tym cukry: sach 60,2 laktoza 20,8  Bł: 35,9 g;  Sól: 5 g | E: 2002 kcal;  B: 82 g  T: 62,2 g;  Kw. tł. Na 25,43;  W: 307,7 g  w tym cukry: sach 43  lak. 17,4  Bł: 30,7 g;  Sól: 4 g | E: 2281 kcal;  B: 91,4 g;  T: 71,5 g;  Kw. tł. nas.30,18: g;  W: 346,8 g  w tym cukrysach33,4laktoza 31,6  Bł: 31,4  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 (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.