|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  8.09.2025r. | Wtorek  9.09.2025 r. | Środa  10.09.2025r. | Czwartek  11.09.2025r. | Piątek  12.09.2025r. | Sobota  13.09.2025 r. | Niedziela  14.09.2025r. |
| 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)Polędwica z indyka40g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200g.  ) Roszponka z  pomidorami 100 g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa  Winogron 50 g.  Kiwi 50 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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g.  6)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Jogurt 7) 150 g. | 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.  **II ŚN.**  Melon 100 g. | 1)Kluseczki 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 ,sałaty ze szczypiorkiem  **II ŚN.**  Arbuz 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 twarogowe7) 20g.  6)Pomidor70g sałata50  Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  **Kiwi 80 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 warzy  wami 20 g.  6)Pomidor70g sałata 50g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa  Melon 50g.brzos- kwinia50 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.  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony300g.1)7)9)  2)Makaron z twaro- giem 180 g1)3)7)  3)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Kisiel z tartym jabłkiem 150g | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.7)9)  2)Pulpet w sosie pomidorowym1)780g  Surówka z sałaty z jogurtem 7)100 g.  3)Ziemniaki  4)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Brzoskwinia 100 g. | 1)Zupa koperkow7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sztuka mięsa w sosie (szynka) 80 g. w warzywach1)7)  4)Marchewka gotowana z wody 150  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Ciastka biszkoptowe z owocem1)3)7)30 g. | 1)Zupa pom. zmaka- ronem 300g.1)7)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki faszero- wane 1)3),7) warzywami w sosie  koperkowym80 g.  4) Surówka z marchwi i jabłka150g  5)Kompot owocowy  200 g  **Podwieczorek**  **Mandarynka 100 g.** | 1)Zupa jarzynowa g1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  (kalafior,marchew,brokuł)  150 g.  4)Kompot owocowy200g  **Podwieczorek**  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Zupaziemniacza- na300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie pomidorowym 80 g.1)3)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1Rosół z makaro- nem 300g.1)3)9)  2)Ziemniaki 200 g.  Schab duszony w warzywach 1)780g.  3)Ziemniaki 200 g.  4)Warzywa z wody (brokuł,marchew, kalafior150g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Nektarynki 80 g. |
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane 1)  100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica sopocka60 g.  1)6)10)12)  4)Sałata50 g.,pomidor 70 g.  Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo pszenne 1)  100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Szynka z indyka1)6)10)12) 60g.  4)Sałata lodowa 50 g.  Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo pszenne  1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Twarożek rzodkiewką jogurtem7  80g.7)  4)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  Słonecznikiem1))100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 601)6)10)12)  4)Sałata 50 g.  Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo mieszane1)  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 50 g., Pomidor  70 g.  Herbata z cytryną |
| Wartość odżywcza | E: 2063 kcal;  B: 78,8 g;  T: 60,4 g;  Kw. tł. nas.29,58: g;  W: 323,5 g  w tym cukry sach 57,6  laktoza 16  Bł: 25,2 g;  Sól: 4 g | E: 2100 kcal  B: 78,7 g;  T: 52,6 g;  Kw. tł. nas.23,34 g;  W:315,0 g  w tym cukry:65 sach  laktoza 14,4  Bł: 30 g;  Sól: 5 g | E: 2034 kcal;  B: 72 g;  T: 64 g;  Kw. tł. nas.:27,56 g;  W: 317,4 g  w tym cukry: sach.43,1 g.  laktoza 14,7g;  Bł: 27,9 g;  Sól: 4 g | E: 2100 kcal;  B: 75,6 g;  T: 69,5 g;  Kw. tł. Nas27,30g;  W: 323,2 g  w tym cukr sach.56,8 laktoza 17,7  Bł:33,8 g;  Sól:4 g | E: 2022 kcal;  B: 81 g;  T: 65,4 g;  Kw. tł. nas.23,79:  W: 305,3 g  w tym cukry: sach 40,6 laktoza 17,5  Bł: 30,6 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 60,9 lak.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 (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.