|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO,DZIECIĘCY,ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  22.09.2025r. | Wtorek  23.09.2025 r. | Środa  24.09.2025r. | Czwartek  25.09.2025r. | Piątek  26.09.2025r. | Sobota  27.09.2025 r. | Niedziela  28.09.2025r. |
| 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)Kiełbaski polskie indyka40g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200g.  7)Sałatka z pomidora  rzodkiewki ,roszponki  100 g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa  Mandarynki 50 g.  Winogron 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,rzodkiewki 100 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pomarańcza 100 g. | 1)Makaron na mleku 1)3)7)250 g.  2)Pieczywo mieszane100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g  5)Szynka z drobiu20g.1)6)10)12  6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100 g.  **II ŚN.**  Mus z jabłek 150 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)Serkitwarogowe7) 20g.  6)Pomidor70g,sałata 50g.  8)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  **Banan100 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)Polędwicazwarzywami20g.  6)Pomidor70g sałata50g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa Melon50g.brzoskwinia50g. | 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 brokułowa 300 g.1)7)9)  2)Naleśniki z twaro- giem 250 g.1)3)7)  3)Mus jabłkowy 50g.  4)Kompot owocowy  **200 g.**  **Podwieczorek**  Kisiel z tartym jabłkiem 200 g. | 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 200 g.  4)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 100 g. | 1)Zupa jarzynowa7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sztuka mięsa(szynka) wg.warzywach80 g. 1)7)  4)Marchewka gotowana z wody 150  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Ciastka biszkoptowe z dżemem1)3)7)30 g. | 1)Krupnik ryżowy 300g.1)7)9)  2) Pierś gotowana z kurczaka 80g1)3)7)  3)Ziemniaki 200g.  4)Surówka z selera jabłka z jogurtem9) 150 g.  4)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  **Jabłka 100 g.** | 1)Zupa koperkowa 1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach1))4)7)  4)Surówka z marchwi i jabłka  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy  **150 g.7)** | 1)Zupa lane kluski na rosole 300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.1)3)7)  4)Brokuł z marchewką z wody 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Rosół z makaronem1)3)9) 300  2)Ziemniaki 200 g.  Potrawka z drobiu 1)780 g.  3)Ziemniaki 200 g.  4)Marchew z kalafiorem z wody  150 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)Sałata5 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 5 g.  Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo pszenne  1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Twarożek z rzodkiewką rzodkiewkąszczypiorkiem,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 5 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 5g.  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 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: 2312 kcal;  B: 90 g;  T: 55,9 g;  Kw. tł. Nas 27,68.: g;  W: 384 g  w tym cukr sach.53,1 laktoza 16,4  Bł:36,3 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 (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.