|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  15.09.2025 r. | Wtorek  16.09.2025 r. | Środa  17.09 .2025 r. | Czwartek  18.09.2025 r. | Piątek  19.09.2025 r. | Sobota  20.09.2025 r. | Niedziela  21.09.2025 r. |
| Rodzaj posiłku |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 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)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,roszponka  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.**  Brzoskwinia 100 g. | 1)Ryż na mleku 1)7)250 g.  2)Pieczywomieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Polędwica z indyka20g),6),7),10),12)  6)Pomidor70g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Nektarynka 100 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 twarogowe7)20g.  6)Pomidor70g Sałata5  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)Pieczywo pszenne 100 g.1)  6) Sałata 5 g,  7)Herbata owocowa  Bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | Zupa barszcz czerwony 300g.1)7)9  2) Ryż cary  3)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach  (marchew,brokuł)120g  4) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa banan,mandarynka100 | 1)Zupa lane kluski na rosole 3)7)9)300 g.  2)Schab gotowany w sosie pietruszkowym  1)7)80g. 3) Ziemniaki 200g  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Surówka z marchwi i  Jabłka 150 g. | 1)Zupa kalafiorowa7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach1)7)  4)Marchew z wody 150g.  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7)30 g. | 1)Zupa pom. z makaronem 1)3)7)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Udko gotowane z drobiu150g.1)3),7)w sosie koperkowym 80g.  4)Sałata zjogurtem7  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa  Sałatka owocowa winogron mandarynka 100 g. | 1)Zupa jarzynowa)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.  Kompot owocowy2  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Zupa krupnik ryżowy 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)Rosół z makaronem 1)3)9) 300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab duszony w sosie koperkowym 80 g.  4)Brokuł z wody 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 | 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: 2053 kcal;  B: 78,3 g;  T: 52,4 g;  Kw. tł. nas.:23,88 g;  W: 341,3 g  w tym cukrysach56,1  laktoza 14,9  Bł: 27,6 g;  Sól: 4 g | E: 2012 kcal  B: 90,6 g;  T: 62,3 g;  Kw. tł. nas.27,45 g;  W:301,1 g  w tym cukry:sach 27,45  laktoza 14,6  Bł: 31,9 g;  Sól: 5 g | E: 2049 kcal;  B:79 g;  T: 67,7 g;  Kw. tł. nas.29,13 : g;  W: 309 g  w tym cukry: sach 56,6.  laktoza 22,6g ;  Bł:30,9 g;  Sól: 4 g | E: 2128 kcal;  B: 86 g;  T: 64 g;  Kw tł. nas32,76.: g;  W: 289,9 g  w tym cukrsach. laktoza  Bł:18,2 g;  Sól:4 g | E: 2119 kcal;  B: 91,3 g;  T:62,4 g;  Kw. tł. nas.28,59:  W: 322,2 g  w tym cukry: sach 40,8a laktoza 27,2  Bł:26,7 g;  Sól: 5 g | E: 2205 kcal;  B: 82,6 g  T: 79,2 g;  Kw. tł. Na33,24g;  W:318 g  w tym cukry: sach 25,8  lak.24,7.  Bł: 31,3 g;  Sól: 4 g | E: 2000 kcal;  B: 83 g;  T: 63,5 g;  Kw. tł. nas.28,33: g;  W: 300,2 g  w tym cukrysach 50 laktoza 15,3  Bł: 28,9  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.