|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  01.12.2025r. | Wtorek  02.12.2025 r. | Środa  03.12.2025r. | Czwartek  04.12.2025r. | Piątek  05.12.2025r. | Sobota  06.12.2025 r. | Niedziela  07.12.2025r. |
| Rodzaj posiłku |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem 1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica z indyka40g.1)6)10)12)  4)Jogurt nat. 150 g.7)  5)Herbata bez cukru  200g.  6)Pomidor 70 g.  Roszponka 5 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Serek twarogowy20 g.7)  4) Jabłko 120 g. | 1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Sałatka z rukoli jajka 50 g.pomidorków100 g.3  4)Jogur nat7). 150 g.  5)Herbata bez cukru  200 g.  6)Serek twarogowy Haga 20 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka1)6)10)12)  4)Sałata 5g. | 1)Pieczywo graham  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe 20 g.7)  4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurt nat.7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane1)  50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z warzywami 20 g. 1)6)10)12)  4)Kiwi 120 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7  3)Szynka z drobiu 20g 1)6)10)12)  4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem7)100 g.  5)Jogurt nat.150 g.  6)Herbata bez cukru  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Serek twarogowy 20 g. 7)  4)Pomidor 70g. | 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 7)nat. 150 g.  **II ŚN**.  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z warzywami 20 g. 1)6),)10),)  4)Gruszka50 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pomidor70g sałata5  4)Jogurt nat.150g.  5)Polędwica z indyka 1)6)10)12))20 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.  3)Jajko 50g  4)Słata 50 g  5)Pomidor 50g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Galaretka kurczaka)1)6)10)12)20g.  4)Jogurt naturalny  150g.  5)Sałata 5 g,  6)Herbata z cytryną  200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane1)  50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka gotowana1)6)10)12) 20 g.  4)Pomidor |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g.7)9)  2)Pierogi leniwe z twarogiem.1)3)7)250 g.  3)Kompot owocowy  200 g.(bez cukru )  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z indyka 20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 30 g. | 1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej7)9)300g  2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym1)3)7  3)Ziemniaki 200 g.  4)Sałata z jogurtem7)Kompot owocowy200 (bez cukru)  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka 20 g.1)6)10)12)  4)Pomidor 50 g. | 1)Zupa koperkowa 7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200g.  3)Sztuka mięsa w sosie 80g.  4)Marchewka gotowana z wody 150  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z kurczaka1)6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 1)Zupa pom. z makaronem 1)3)7)9) 300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki faszerowane warzywami1),7)w sosie koperkowym  80 g.  4)Kalafior z wody 150 g  5)Kompot owocowy  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka gotowana1)6)10)12)l20 g.  4)Pomidor 70 g, | 1)Zupa jarzynowa1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4)Warzywa z wody  (marchew,kalafior,  brokuł ,)150 g.  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  **1)** Pieczywo mieszane 50 g. 1)  **2)Masło 5 g.7)**  3)Szynka gotowana  20 g. 1)6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 1)Zupa ziemniaczana300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Potrawka z piersi kurczaka)3)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z kurczaka1)6)10)1220g)  4)Pomidor 50 g. | 1)Lane kluski na rosole)3)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach 1)7)  80 g.  Warzywa z wody 150g.  **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)Polędwicasopocka1)6)10)12)  60g  4)Sałata5 g. pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną 200g. | 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 z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  4)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)1260g)  4)Sałata 10 g.  Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo mieszane1)  100 g.  2)Masło 15 g.  3)Serki twarogowe60 g. 7)  Pomidor 70g.sałata 5 g.  4)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo razowe1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka60 g. 1)6)10)12)  4)Pomidor 70 g.  5)Sałata 5g.  6)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo mieszane1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata 10 g., Pomidor  70 g.  5)Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2039 kcal;  B: 76,4 g;  T: 70,3 g;  Kw.tł. nas. 35 g  W: 294,2 g  w tym cukry: sach 21 lak 6  Bł: 38 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2015,7  B: g; 98,6  T: g; 56,9  Kw. tł. nas. 32,1 g;  W: 299,7 g  w tym cukry:sach14,6 lak 11,2  Bł: 45,3 g;  Sól: 5 g | E: 2000 kcal;  B: 82,7g;  T: 66,5 g;  Kw. tł. nas.: 33,7 g;  W: 292,8 g  w tym cukry: sach 17 lakt.8,4  Bł: 48,1 g;  Sól: 4 g | E: kcal2022,8  B: g;93,7  T: g;63,2  Kw. tł. nas.:37,8 g;  W: 291,9 g  w tym cukry:sach15,5,9lak11,  Bł: 39,1 g;  Sól:5 g | E: 2017,5 kcal;  B: 102,6 g;  T: 70,3 g;  Kw. tł. nas.: 40 g;  W:272,2 g  w tym cukry: sach 17,8 lak 5,8  Bł: 50,2 g;  Sól: 5 g | E: 2177 kcal;  B: 114,6g  T: 77,6 g;  Kw. tł. Nas32,2g;  W: 281,9 g  w tym cukry sach25,7lak6,8  Bł: 53,9 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2021,5  B: g; 99,3  T: g; 75,2  Kw. tł. nas.:35,8 g;  W: 255,6 g  w tym cukry sach:13,7lak8,3  Bł: 42 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.