|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  1.12.2025r. | Wtorek  2.12.2025 r. | Środa  3.12.2025r. | Czwartek  4.12.2025r. | Piątek  5.12.2025r. | Sobota  6.12.2025 r. | Niedziela  7.12.2025r. |
| 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.  7)Pomidor 70 g.  Roszponka z pomidorami 100 g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa  Mandarynki 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 100g  **II ŚN.**  Jabłko 160 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 sałata5  **II ŚN.**  Sałatka owocowa  Melon 50 g.kiwi 50 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 5 g,  **II ŚN.**  Kisiel z tartym jabłkiem 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g.1)7)9)  2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 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**  Pomarańcza 100 g. | 1)Zupa koperkowa7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 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. z makaronem 1)7)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki faszerowane 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**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Zupa ziemniaczana300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g.1)3)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Lane kluski na rosole 300g.1)3)9)  2)Ziemniaki 200 g.  Schab duszony w warzywach 1)7  80 g.  3)Ziemniaki 200 g.  4)Warzywa z wody (brokuł marchew,ka-  lafior) 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)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: 2000 kcal;  B: 71,2 g;  T: 66,8 g;  Kw. tł. nas.28,5: g;  W: 296,7 g  w tym cukry sach 45,6  laktoza 12,9  Bł: 34,8 g;  Sól: 4 g | E: 2026,5 kcal  B: 97,6 g;  T: 65,5 g;  Kw. tł. nas.32,6 g;  W:280,8 g  w tym cukry:sach 18,4  laktoza 18,1  Bł: 39,2 g;  Sól: 5 g | E: 2001,3 kcal;  B: 76,4 g;  T: 67,6 g;  Kw. tł. nas.:35,4 g;  W: 293 g  w tym cukry: sach.17,8 g.  laktoza 17,5g;  Bł: 38,7 g;  Sól: 4 g | E: 2036,3 kcal;  B: 90,4 g;  T: 63,1 g;  Kw. tł. Nas31,9g;  W: 297,5 g  w tym cukr sach.56,8 laktoza 17,7  Bł:41,2 g;  Sól:4 g | E: 2115,8 kcal;  B:99,9 g;  T: 73,9 g;  Kw. tł. nas.38,1:  W: 289,3 g  w tym cukry: sach 17,9 laktoza 12,7  Bł: 44,9 g;  Sól: 5 g | E: 2003,7 kcal;  B: 80,9 g  T: 67 g;  Kw. tł. Nas30,6g;  W:288,3 g  w tym cukry: sacha 28,6 lak.15,6  Bł:42,4 g;  Sól: 4 g | E:2012,7 kcal;  B92,5: g;  T: 62,8 g;  Kw. tł. Nas30,9.: g;  W: 288,3 g  w tym cukry sach,41,9 laktoza 17,1  Bł: 34,2 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.