|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO,DZIECIĘCY,ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  17.11.2025r. | Wtorek  18.11.2025 r. | Środa  19.11.2025r. | Czwartek  20.11.2025r. | Piątek  21.11.2025r. | Sobota  23.11.2025 r. | Niedziela  24.11.2025r. |
| 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)Polędwicadrobio- wa.20 g.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 zrukoli,jaj ka i pomidorków 100 g.  6)Herbata bezcukru  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 zpomidora i 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.**  Jabłko 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)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 Melon50gmandarynka. | 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.**  Kiwi 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**  Melon 100 g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.7)9)  2)Pulpet w sosie pomidorowym1)780g.  3)Surówka z sałaty z jogurtem 7)100 g.  4)Ziemniaki 200 g.  5)Kompotowocowy 200 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 150g  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)Gulasz w jarzynach 80 g.1)3)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Ogonowa 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 zrzodkiewką szczypiorkiem,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. | Pieczywomieszane  100 g.  Masło 15 g.  Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  Sałata 50 g., Pomidor50g.  Herbata z cytryną  200g. |
| Wartość odżywcza | E: 2015,4 kcal;  B: 83,7g;  T: 62 g;  Kw. tł. nas.30,3: g;  W: 297,7 g  w tym cukry sach37,3  laktoza 17,7  Bł: g; 33,5  Sól: 4 g | E: 2002,2 kcal  B: 98,1 g;  T: 57,3 g;  Kw. tł. nas.31,7 g;  W:303,4 g  w tym cukry:sach26,9  laktoza 18,9  Bł: 50,1 g;  Sól: 5 g | E: 2022,3 kcal;  B: 99,1 g;  T: 56,6 g;  Kw. tł. nas.:30,2 g;  W: 307,3 g  w tym cukry:28,5sach. g.  laktoza15,5g;  Bł:48,4 g;  Sól: 4 g | E: 2042,1 kcal;  B: 94,5 g;  T: 61,6 g;  Kw. tł. Nas 25,7.: g;  W: 296,3 g  w tym cukr sach27,2 laktoza 12,3  Bł:39,2 g;  Sól:4 g | E: 2001,8 kcal;  B:73,8 g;  T: 67,4 g;  Kw. tł. nas.36,8:  W: 295,6 g  w tym cukry: sach27,2 laktoza 12,3  Bł: 36,8 g;  Sól: 5 g | E: 2078,7 kcal;  B: 99,1 g  T: 66,5 g;  Kw. tł. Nas27,1g;  W:299,2 g  w tym cukry: sacha 32,3lak.14,7  Bł;51,3 g;  Sól: 4 g | E:2154 kcal;  B104,1: g;  T: 58,8 g;  Kw. tł. Nas28,5.: g;  W: 327,9 g  w tym cukry sach,19,6 laktoza 19,1  Bł: 50,1 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.