|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  24.11.2025 r. | Wtorek  25.11.2025 r. | Środa  26.11.2025 r. | Czwartek  27.11.2025 r. | Piątek  28.11.2025 r. | Sobota  29.11.2025 r. | Niedziela  30.11.2025 r. |
| Rodzaj posiłku |
| Śniadanie  /II  Ś3niadanie | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem 1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka20g.1)6)10)12)  4)Jogurt nat. 150 g.7)  5)Herbata bez cukru  200g.  6)Pomidor , rukola  100 g.  **II ŚN**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek tartare 20 g.7)  Pomidor 50 g.. | 1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Jajko 3)50g.  4)Sałata, pomidorki 100 g.  5)Jogurt nat.7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serki twarogowe7) 20 g.  Pomidor 70 g. | 1)Pieczywo graham  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pierś z indyka1)6)10)12)20g.  4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurt nat. 7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane1)  50 g.  Masło 5 g.7)  Polędwica z warzywami 20 g. 1)6)10)12)  Kiwi 120 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7  3)Kiełbaski z cielęci-  ny 80 g.  4)Pomidor 70g ,sałata 5g  5)Jogurt7)nat. 150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek tartare 20 g.7)  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 nat.150 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica z warzywami 20 g.,1)6),)10)12)  Jabłko 100 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe smakowe 20 g. 7)  4)Pomidor70g sałata5  5)Jogurt naturalny 7) 150 g.  6)Herbata z cytryną200 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Ser twarogowy 20g7). | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica z szynki1)6)10)12)20g.  4)Jogurt naturalny 7)  150g  5)Herbata bez cukru200 g.  6)Sałata 5g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane1)  50 g.  Masło 5 g.7)  Szynka gotowana 20 g.6),7),10),12)  Pomidor 70 g. |
| Obiad/Podwieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony 3)7)9)300g  2Gulasz wieprzowy w jarzynach 120g.  3)Kasza jęczmienna.80g  3) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Schabgotowany20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 1)Zupa kalafiorowa 3)7)9)300  2) Schab duszony w sosie 80 g. 1)7)  3)Ziemniaki 200 g.  4)Marchewka tarta z jogurtem 150 g.  5)Kompot owocowy 200g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka 20 g.1)6)10)12)  4)Rukola 50 g. | 1)Zupa pomidorowa z makaronem7)9300g.)  2)Ziemniaki 200 g  3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach 7)  4)Marchewkazbrokułem z wody 150 g.  5)Kompot owocowy 200g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwicazkurczaka1)6)10)12)  4)Pomidor 70 g. | 1)Zupa ogonowa 1)3)7)9300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie koperkowym1)3)80g.  4)Sałata z jogurtem 150g  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka gotowana 20g.)6)10)12)  4)Sałata 50 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.  5)Kompot owocowy  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwicazindyka)6)10)12)20g.  4)Rzodkiewka 100 g. | 1)Lane kluski na rosole . 1)7)9)  2)Kasza jęczmienna 80g.1)  3)Potrawka wieprzowa z warzywami 120g 9)  4)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z kurczaka1)6)10)12)20g  4)Jabłko 120 g. | 1)Krupnik ry-żowy300g. 1)3)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki z drobiu z pietruszką  1)3)7)80 g.  4)Buraczki 150 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Twarożek z koperkiem, rzodkiewkąi jogurtem7)  50 g. |
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane  1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica z indyka 60 1)6)10)12)  4)Sałata5 g. pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną  200 g | 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 zrzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  4)Herbata z cytryną 200g. | 1)Pieczywo ciemne zesłonecznikiem1)  100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)12)60g.  Sałata 50 g.  Herbata z cytryną200g. | 1)Pieczywo mieszane1) 100g.  2)Masło 15 g.  3)Serki twarogowe60 g. 7)  4)Pomidor 70g.sałata 5 g.  5)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo razowe  100 g.1)  2)Masło 15 g.  3)Szynka z indyka60 g. 1)6)10)12)  4)Pomidor 70 g.  Sałata 5g.  5)Herbata z cytryną | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.  3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata 50 g., Pomidor  70 g.  5)Herbata z cytryną 200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2025 kcal;  B: 71 g;  T: 69,7 g;  Kw. tł. nas.30,2: g;  W: 299,4 g  w tym cukry:sach20,4,lak6,5  Bł:40,6 g;  Sól: 4 g | E: 2046,6 kcal;  B: 96,3 g;  T: 65,2 g;  Kw. tł. nas.36g;  W: 291,9 g  w tym cukry:sach17,8 lak7,1  Bł: 45,1 g;  Sól: 5 g | E: 2068,6 kcal;  B:97,6 g;  T: 62,7 g;  Kw. tł. Nas31,2. g;  W: 303,3 g  w tym cukry19,5sach lak.8,4  Bł 48,7: g;  Sól: 4 g | E: 2082,8 kcal;  B: 99,2 g;  T: 72,3 g;  Kw. tł. nas.37,7: g;  W: 283,2 g  w tym cukry:sach.13,8  laktoza11,6  Bł: g; 45  Sól:5 g | E: 2094,3 kcal;  B: 103,5 g;  T: 71,1 g;  Kw. tł. nas.40,1: g;  W: 291,3 g  w tym cukrysach 21,4 lak 5,8  Bł: 55,4 g;  Sól: 5 g | E : 2030,7 kcal;  B: 69,8 g  T: 74,3 g;  Kw. tł. Nas 35,5 ;  W: 293,4 g  w tym cukry sach 16,9lak 6,5  Bł: 42 g;  Sól: 4 g | E: 2069,4 kcal;  B: 101,4 g;  T:62,7 g;  Kw. tł. Nas31,7.: g;  W:308,5 g  w tym cukry sach:27,1 lak.13,1  Bł: 33,2 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.