|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA-**DLA ODDZIAŁÓW 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  śniadanie | 1)Lane kluski 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, sałata  100 g.  7)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Jogurt 7) 150 g. | 1)Ryż 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.**  Kiwi 100 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)Parówki z cielęciny1),6),7),10),12)  6)Pomidor70g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Pomarańcza 120 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 twarogowe 7)20g.  6)Pomidor70g Sałata50g.  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jabłko 120g | 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 7100g  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)Dżem 25 g.  6)Pieczywo pszenne 100 g.1)  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) Gulasz wieprzowyw w jarzynach120 g.7)  3) Kasza jęczmie.80g  4) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa melon,mandarynka100 | 1)Zupa kalafiorowa 3)7)9)300 g.  2)Schab gotowany w sosie pietruszko- wym1)7)80g.  3)Marchewka tarta z jogurtem 150 g.  4)Kompot owocowy  200 g.  5)Ziemniaki 200g.  **Podwieczorek**  Mus z jabłek 150 g. | 1)Zupa pomidorowa z makaronem 3)7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach1)7)  4)Marchewka oprószana  5)Kompot owocowy 200  )9)  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7)30 g.  Jabłko 100 g. | 1)Zupa ogonowa300g. 1)3)7)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet zdrobiu 1)3),7)w sosie koper- kowym80g.  4)Sałata z jogurtem  7)150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa  winogron melon 100 g. | 1)Zupa jarzynowa)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)Kompotowocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Zupa lane kluski na rosole300g. 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) Krupnik ryżowy 1)3)9) 300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki z drobiu 1)3)7)z pietruszką 80g.w sosie pomidorowym  4)Buraczki 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 200 g. | 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  100g.  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: 2006,5 kcal;  B: 67,3 g;  T: 78 g;  Kw. tł. nas.:29,7;  W: 277,9 g  w tym cukrysach 34,9  laktoza 18,7  Bł: 35,5 g;  Sól: 4 g | E: 2065,8 kcal  B: 90,8 g;  T: 68,7 g;  Kw. tł. nas.34,8 g;  W:288,4 g  w tym cukry:sach27,2  laktoza 13  Bł:40,2 g;  Sól: 5 g | E: 2022,7 kcal;  B: 79,6 g;  T: 70,8 g;  Kw. tł. nas.34,9 g;  W:282,4 g  w tym cukry: sach18,2.  laktoza 15,3;  Bł:39,3 g;  Sól: 4 g | E: 2091,9 kcal;  B: 87,7 g;  T: 63,3 g;  Kw tł. Nas30,9.: g;  W: 312 g  w tym cukrsach.20,2 laktoza 7,7  Bł:36,1 g;  Sól:4 g | E: 2186,2 kcal;  B: 100,9 g;  T:74,7 g;  Kw. tł. nas.38,2:  W: 305,2 g  w tym cukry: sach 22,3 laktoza 12,7  Bł: 47,5 g;  Sól: 5 g | E: 2166,5 kcal;  B: 105,3 g  T: 67,7 g;  Kw. tł. Na 28,4;  W: 311,7 g  w tym cukry: sach 28  lak. 15,6  Bł: 49 g;  Sól: 4 g | E: 2014,5 kcal;  B: 92,4 g;  T: 44,4 g;  Kw. tł. nas.25,8: g;  W: 332 g  w tym cukrysach31laktoza 17,4  Bł: 41,4 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.