|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  29.12.2025r. | Wtorek  30.12.2025 r. | Środa  31.12.2025r. | Czwartek  1.01.2026r. | Piątek  2.01.2026r. | Sobota  3. 01.2026 r. | Niedziela  4.01.2026r. |
| 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)Sałatka z rukoli i pomidora 100 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 rukli, jajka pomidorków100 g.3  4)Jogurt nat7). 150 g.  5)Herbata bez cukru  200 g.  6)Serek twarogowy Haga 20 g.7)  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka20g. 1)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)Jabłko 120 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7  3)Szynka z drobiu 20g 1)6)10)12)  4)Surówka z rzodkiewki,sałatay  100g.  5)Jogurt nat.150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka20g. 1)6)10)12)  4)Sałata 50g. | 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)Kiwi 50 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pomidor70g sałata5  4)Jogurt nat.150g.  5)Kurczak w galrecie1)6)10)12))20 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.  3)Serek twarogowy 20  g.7)nat. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Galaretka z kurczaka)1)6)10)12)20g.  4)Jogurt naturalny7)  150g.  5)Sałata 5 g,  Pomidor 70 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)Jabłko 120g |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony 300g. 1)3)9  2)Makaron 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)Szynka gotowana 20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 30 g. | 1)Zupa pom. z ryżem 7)9)300g  2)Pulpet w sosie pietruszkowym 1)3)7)80g  3)Ziemniaki 200 g.  4)Sałata z jogurtem7)150g.)  5)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)z  300 g.  2)Ziemniaki 200g.  3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g.  4)Surówka z buraków i jabłka 150g  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Schab gotowany 20g.6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 1)Rosół z makaronem 300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3) Pierś duszona z kurczaka 80g.  4)Brokuł z marchewką 150 g  5)Kompot owocowy 200 g.  **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 krupnik z kaszy jęczmiennej 1) 9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4)Surówka z marchwi i jabłka 150g.  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 kalafiorowa300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)klopsiki w sosie pietruszkowym)3)7)  4)Marchewka tarta z jogurtem150 g.  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)Pomidor 50 g. | 1)Barszcz biały1)3)9)300  2)Ryż 80 g.  3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach 1)7)  80 g.  Kalafior z marchewką z wody 150g.  4)Ziemniaki 200g.  **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 7)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)12)  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)Roszponka 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: kcal; 2000  B: g; 81,5  T: g;67,8  Kw. tł. nas.:34,3 g;  W: g 286,6  w tym cukry:sach14,3lak8  Bł: 37,6 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2029,6  B: g; 92,1  T: g; 79,1  Kw. tł. nas.42,3 g;  W: 256,5 g  w tym cukry:sach17 lak 6,9  Bł: 37,6 g;  Sól: 5 g | E: 2030,2 kcal;  B: 81,3 g;  T: 61,4 g;  Kw. tł. nas.:33;  W: 310,9 g  w tym cukry: sach 22,3lak.7,3  Bł: 43 g;  Sól: 4 g | E: kcal;2056,8  B: g;95  T: g; 53,6  Kw. tł. nas.:27,9 g;  W: 311,5 g  w tym cukry:sach14,9lak6,6  Bł: 45,8 g;  Sól:5 g | E: 2045,8 kcal;  B: 75,1 g;  T: 79 g;  Kw. tł. nas.: 40,7 g;  W: 280,1 g  w tym cukry: sach16,5 lak 5  Bł: 44,1 g;  Sól: 5 g | E: 2080,5 kcal;  B: g91,1  T: g;74,7  Kw. tł. Nas40,9g;  W: 283,2 g  w tym cukry sach19,5lak6,9  Bł: 43,8 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2158,4  B: g; 89,7  T: g; 54,7  Kw. tł. nas.:28,5 g;  W: g352  w tym cukry sach:17,7lak8,8  Bł: 46,9 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.