|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW 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)Kasza manna 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)Sałatka z rukoli  pomidora100 g.  **II ŚN.**  Banan 120 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 ipomidorków3) 100g..  6)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Jogurt nat.7) 150 g. | 1)Makaron na mleku 7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  3)Miód 25 g.  4)Serki twarogowe milandia 20 g.7)  5)Sałatka z pomidora i 100 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Sałatka z kiwi i mandarynki 150 g. | 1)Ryż na mleku)7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g  5)Serki twarogowe 20 g.  Surówka z rzodkiewki i sałaty 100 g.  **II ŚN.**  Melon 100 g. | 1)Makaron 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.**  Mandarynka 100 g. | 1)Kasza jęczmienna1)7)na mleku 300 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.7)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Galatyna z kurczaka z warzy  wami 20 g.  6)Pomidor70g sałata50g.  **ŚN.**  Sałatka owocowa  Melon50g.mandarynka  50g. | 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,  Pomidor 70 g.  **II ŚN.**  Jabłko) 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa barszcz biały 300g.1)7)9)  2)Makaron z twarogiem 250 g1)3)7)  3)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  pomarańcza80 g | 1)Zupa pomidorowa z ryżem 300 g.7)9)  2)Pulpet w sosie pomidorowym1)7100g  Sałata z jogurtem 7)150 g.  3)Ziemniaki 200 g.  4)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Melon 100 g. | 1)Zupa koperkowa 1)7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sztuka mięsa gotowana w sosie warzywnym 100 g.  4)Surówka z buraków i jabłka 150 g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Banan 100g | 1) Rosół z makaro- nem 300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pierś duszona z kurczaka 100 g.  4)Brokuł z marchew-  Ką z wody 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g  **Podwieczorek**  Nektarynka 100 g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g.  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt 150 g. | 1)Zupa kalafiorowa 300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Klopsiki w sosie pietruszkowym80 g.1)3)7)  4)Marchewka z jogurtem7)150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 100 g. | 1)Barszcz biały 1)3)9) 300  2)Ryż 80 g.  3)Pierś z kurczaka duszona wwarzywach 1)7  100 g.  4)Kalafior z marchewką z wody 150 g.  5)Ziemniaki 200 g.  4)  150 g.  Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 80g |
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane 1)  100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica sopocka60 g.  1)6)10)12)  4)Sałata50g. 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 50g  Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo pszenne  1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Twarożek z rzodkiewką 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.  roszponka 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 10 g., Pomidor  70 g.  Herbata z cytryną |
| Wartość odżywcza | E: 2041,7 kcal;  B: 83,5 g;  T: 56,5 g;  Kw. tł. nas.27,1 g;  W: 319,5 g  w tym cukrysach28,3  laktoza 15,5  Bł: g; 34,6  Sól: 4 g | E: 2105,2 kcal  B: 95,5 g;  T: 68,3 g;  Kw. tł. nas.34,4 g;  W:295,6 g  w tym cukry:sach.20,4  laktoza 23,7  Bł: 36,9 g;  Sól: 5 g | E: 2084,2 kcal;  B: 77,9 g;  T: 56,3 g;  Kw. tł. nas.29,5;  W: 331,4 g  w tym cukry: sach 32,6. g.  laktoza 14,2;  Bł:39,3 g;  Sól: 4 g | E: 2000 kcal;  B: 82 g;  T: 64,3 g;  Kw. tł. Nas28,4.: g;  W: 298,3 g  w tym cukr sach.23,9 laktoza 13,5  Bł:36,7 g;  Sól:4 g | E: 2023,5 kcal;  B: 75,6 g;  T: 67,1 g;  Kw. tł. nas.38,4:  W: 298,3 g  w tym cukry: sach 22,2 laktoza 12,4  Bł: 37,1 g;  Sól: 5 g | E:2061,2 kcal;  B: 89 g  T: 51,7 g;  Kw. tł. Na 30,3;  W:333,1 g  w tym cukry: sacha27,2 lak.20,9  Bł:45,5 g;  Sól: 4 g | E:2005 kcal;  B82,6g;  T: 56,4 g;  Kw. tł. Nas27,4.: g;  W: 314,8 g  w tym cukry22,4sach, laktoza 13,9  Bł: 43 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.