|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  22.12.2025r. | Wtorek  23.12.2025 r. | Środa  24.12.2025r. | Czwartek  25.12.2025r. | Piątek  26.12.2025r. | Sobota  27.12.2025 r. | Niedziela  28.12.2025r. |
| 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)Szynka krucha.20 g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200g.  7)Pomidor 70 g.rosz-  ponka z pomidorami 100 g.  **………………………..**  **II ŚN.**  Banan100g. | 1)Makaron na mleku 7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  3)Miód 25 g.  4)Szynka gotowana 40 g. 1),6),7),10),12)  5)Sałatka z pomidora rukoli,mandarynki 100  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Melon 100 g.  …………………………… | . 1)Płatki owsiane 1)7)na mleku 300 g.  2)Pieczywo pszenne  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g  5) Pomidor 50g  6)Sałata 50g  7)Serek twar.tartare 20g.  8) Herbata bez cukru  200g.  **II ŚN.**  Jogurt 7) 150 g.  ……………………………………. | 1)Ryż na mleku 1)3)7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g  5)Szynka z drobiu 30 g.1)6)10)12  6) Surówka z rzodkie wki ze szczypiorkiem 100g.  **II ŚN.**  Ciasto jogurtowe 1,3,7,100 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)Serki twarogowe7)30g.  6)Pomidor70g sałata50g.  Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Mandarynki 100 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)Serki twarogowy 30 g.  6)Pomidor70g sałata50g.  **II ŚN.**  Kiwi 100 g. | 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.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa jarzynowa 300g.1)7)9)  2)Makaron z sosem bolońskim 250 g1)3)7)  3)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Biszkopty 30 g. | 1)Zupa pom. z makaronem 1)3),7))9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3) Pulpet w sosie 120 g.3)7)  4)Buraczki 150  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 80 g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej1,9) 300g  2)Ryż z musem jabłkowy g7).180 g.  3)Kompot owocowy 200g  **Podwieczorek**  **Wigilia** | 1)Zupa rosół z makaronem 1)3)7)9)300  2) Udka z kurczaka duszone w sosie koperkowym 80 g.7)  g.  3)Ziemniaki  4)Kompot owocowy  200 g  5)Surówka z selera i jabłka 9)150 g.  **Podwieczorek**  **Pomarańcze 100 g.** | 1)Zupa lane kluski rosole 1)3)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab gotowany w sosie koperkowym120 g.  4)Kompot owocowy200 g.  5)Marchew z jabłkiem 150g  **Podwieczorek**  Jogurt 150 g. | 1)Zupa brokułowa 300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.1)3)7)  4)Marchewka oprószana 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Krupnik ryżowy1) 9) 300  2)Ziemniaki 200 g.  Pierś z kurczaka duszona w warzywach 1)7  80 g.  3)Ziemniaki 200 g.  4)Brokuł z marchewką  150 g.  Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt naturalny 7)  150g. |
| Kolacja | 1)Pieczywomieszane1)  100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica sopocka60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata50g,pomidor, 50 g.  Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo pszenne  1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3) Polędwica zdrobiu  1)6)10)12)60g  4)Herbata z cytryną 200 g.  5)Sałata50 g. pomidor50 g. | 1)Pieczywo pszenne  100 g.1)  2)Masło15 g. 7)  3)Dorsz wsosiegreckim4)  4)Herbata z cytryną 200 g.  5)Barszczyk czerwony 200 g.  6)Pierogi ruskie 200g.1)7) | 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 50 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 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: 2024 kcal;  B: 87,4 g;  T:54,9 g;  Kw. tł. nas.26,4: g;  W: 321,5 g  w tym cukrysach 26,8  laktoza 12,7  Bł: g; 43,7  Sól: 4 g | E: 2039,1 kcal  B: 93,5 g;  T: 61,2 g;  Kw. tł. nas.31,4 g;  W:298,8 g  w tym cukry:sach. 30,6  laktoza 17,9  Bł: 38,7 g;  Sól: 5 g | E:2406,3 kcal;  B: 112,4g;  T: 79,8 g;  Kw. tł. nas.:33,8 g;  W: 341,9 g  w tym cukry: sach.31,9 g.  laktoza19,3;  Bł:53 g;  Sól: 4 g | E: 2027,3 kcal;  B: 82,8 g;  T: 63,2 g;  Kw. tł. Nas26.: g;  W: 300 g  w tym cukr sach.57laktoza 11,9  Bł:36,4 g;  Sól:4 g | E: 2017,6 kcal;  B: 88,1 g;  T: 72,6 g;  Kw. tł. nas.40,8:  W: 273,5 g  w tym cukry: 22,1sach laktoza 12,3  Bł: 36,8 g;  Sól: 5 g | E: 2030,6 kcal;  B: 84,3 g  T: 58,6 g;  Kw. tł. Na34,8sg;  W:314,7 g  w tym cukry: sacha 23,6lak.20,2  Bł:46,2 g;  Sól: 4 g | E:2034,8 kcal;  B91,6 g;  T: 59 g;  Kw. tł. nas28,7.: g;  W: 316 g  w tym cukry25,9sach, laktoza 19,1  Bł: 53,7 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.