|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - 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)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)Pomidor 70 g.  Roszponka50 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 graham  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka gotowana 20 g.7)  4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurtnat.7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  I**I ŚN.**  1)Pieczywo mieszane1)  50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z warzywami 20 g. 1)6)10)12)  4)Melon 100 g. | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem 1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Jajko3) 50g  4)Jogurt naturalny 7)  150g.  5)Herbata bez cukru  200g.  6)Pomidor50 g.Sałata 50g  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka 20g1,6,10,12)  4)Sałata 5g | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7  3)Szynka z drobiu 20g 1)6)10)12)  4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem7)100 g.  5)Jogurt nat.150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Ciasto jogurtowe 100 g.1)3)7) | 1)Pieczywo żytnie  100 g1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe7)20g.  4)Pomidor70g Sałata50g.  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)Jabłko 100 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pomidor70g sałata5  4)Jogurt nat.150g.  5)Serki twarogowe 30 g  5)Herbata bez cukru 200 g.  6)Pomidor 70 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.  3) Polędwica z warzywami 20 g. 1)6),)10),)  4)Sałata 70 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Galaretka kurczaka)1)6)10)12)20g.  4)Jogurt naturalny 7)  150g.  5)Sałata 5 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)Pomidor |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa jarzynowa300g.7)9)  2)Makaron z sosem bolońskim.1)3)7)250 g.  3)Kompot owocowy  200 g.(bez cukru )  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z indyka 20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 30 g. | 1)Zupa pom. z makaronem 7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie sosie warzywnym 120g.  4)Buraczki 150  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z kurczaka20g.1)6)10)12)  4)Sałata 50 g | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej7)9) 300 g  2)Ryz z musem jabłkowym 200g  3)Kompot owocowy 200g(bez cykru)  **Podwieczorek**  Wigilia | 1)Zupa rosół z makaronem )3)7)9) 300300g  2)Z iemniaki 200g.  3) Udka z kurczaka duszone w sosie koperkowym80 g.  80 g.  4)Surówka z selera i jabłka9) 150 g  5)Kompot owocowy200 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 lane kluski na rosole1)3) 7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab gotowany  w sosie koperkowy  4)Marchew z jabłkiem 150 g.  ,  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 ziemniaczana300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosie pietruszkowym 100 g.1)3)7)  4)Marchewka z wody 150 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)Krupnik ryżowy1)3)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach 1)7)  100 g.  4)Brokuł z marchewką 150g.  **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 żytnie1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Polędwica z drobiu 60 g.  4)Sałata50g. pomidor70 g.  5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło15 g. 7)  3)Barszcz czerwony 200g1,7,9)  4)Dorsz w sosie greckim150g.4)  5)Pierogi ruskie180g1,7)  6)Babeczki drożdżowe 60g1,3,7)  7) Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)12)60  4)Sałata 50 g.  5)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)Sałata 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; 2069  B: g; 91,5  T: g;66,3  Kw. tł. nas.:33,8 g;  W: g 305,3  w tym cukry:sach18,1lak5,9  Bł: 48,9 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2046,5  B: g; 91,8  T: g; 70,9  Kw. tł. nas.37,8 g;  W: 283,5 g  w tym cukry:sach 31 lak5,9  Bł: 45,1 g;  Sól: 5 g | E: kcal;2601,1  B: g; 103,9  T: g; 84,1  Kw. tł. nas.:35,2 g;  W: 383,3 g  w tym cukrysach38,1ak.7,1  Bł: 51,9 g;  Sól: 4 g | E: kcal;2058,4  B: g;83,9  T: g; 64  Kw. tł. nas.:28,8 g;  W: 308 g  w tym cukry:sach33,8lak5,6,  Bł: 42,2 g;  Sól:5 g | E: kcal; 2004,4  B: g; 84,7  T: g;76,9  Kw. tł. nas.:42,9 g;  W: 267,9 g  w tym cukrysach18,4 la5,4  Bł: 46,3 g;  Sól: 5 g | E: 2049,4 kcal;  B: g86,4  T: g;72,7  Kw. tł. Nas39,6g;  W: 286,2 g  w tym cukry sach17,6lak5,9  Bł: 43,9 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2009,2  B: g; 105,2  T: g; 53,8  Kw. tł. nas.:27,8 g;  W: g298,8  w tym cukry sach:15,4lak8,4  Bł: 46,3 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.