|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  08.12.2025 r. | Wtorek  09.12.2025 r. | Środa  10.12.2025 r. | Czwartek  11.12.2025 r. | Piątek  12.12.2025 r. | Sobota  13.12.2025 r. | Niedziela  14.12.2025 r. |
| Rodzaj posiłku |
| Śniadanie  /II  Ś3niadanie | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem 1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka20g.1)6)10)12)  4)Jogurt nat. 150 g.7)  5)Herbata bez cukru  250g.  6)Pomidor , rukola  100 g.  **II ŚN**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek tartare 20 g.7)  Sałata 50 g. | 1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Jajko 3)50g.  4)Sałatka z roszponki i pomidorków 100 g.  5)Jogur nat.7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serki twarogowe7)20 g.  Pomidor 70 g. | 1)Pieczywo graham  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pierś z indyka1)6)10)12)20g.  4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurt nat. 7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane1)  50 g.  Masło 5 g.7)  Polędwica z warzywami 20 g. 1)6)10)12)  Jabłko 120 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7  3)Polędwica z indyka1)6),)10)12) 20 g.  g.  4)Roszponka z rzodkiewką i  5)Jogurt7nat. 150 g.  6)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek twarogowy  20 g.7). | 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 nat.150 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica z warzywami 20 g.,1)6),)10)12)  Melon 100 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe smakowe 20 g. 7)  4)Pomidor70g sałata5  5)Jogurt naturalny 7) 150 g.  6)Herbata z cytryną200 g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane  50 g.1)  Masło 5 g.7)  Serek twarogowy  20 g.7).  Rzodkiewka sałata 100g | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica z szynki1)6)10)12)20g.  4)Jogurt naturalny 7)  150g  5)Herbata bez cukru200 g.  6)Sałata 5g.  **II ŚN.**  Pieczywo mieszane1)  50 g.  Masło 5 g.7)  Szynka gotowana 20 g.6),7),10),12)  Pomidor 70 g. |
| Obiad/Podwieczorek | Zupa barszcz czerwony 300g.1)7)9  2) Ryż 80g.  3)Potrawka z piersi  kurczaka w warzywach 120 g.(marchew ,brokuł)  4) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Schabgotowany20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 1)Zupa lane kluski na rosole 3)7)9)300g.  2) Schab duszony w sosie 80 g. 1)7)  3)Ziemniaki 200 g.  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy200g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane1) 50 g.  Masło 5 g.7)  Szynka z indyka 20 g.1)6)10)12)  Rukola 50 g. | 1)Zupa kalafiorowa7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g  3)Pulpet z drobiu 80g.w warzywach 7)  4)Marchewka z wody 150 g.  5)Kompot owocowy 200g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica20 g. z kurczaka1)6)10)12)  Pomidor 70 g. | 1)Zupa rosół z makaronem 1)3)7)9300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Udko gotowane w sosiekoperkowym  1)3)150g.  4)Sałata z jogurtem150g.7)  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Szynka gotowana20g.)6)10)12)  Sałata 50 g. | 1)Zupa jarzynowa 1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4)Warzywa z wody  (marchew,kalafior,  brokuł ,)150 g.  5)Kompot owocowy  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.1)  Masło 5 g.7)  Polędwica z kurczaka1)6)10)12)20g.  Rzodkiewka 100 g. | 1)Zupa krupnik ryżowy 300g. 1)7)9)  2)Kasza jęczmienna 80g.1)  3)Gulasz w jarzynach9)  4)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Pieczywo mieszane 50 g.  Masło 5 g.7)  Polędwica z kurczaka1)6)10)12)20g  Jabłko 100g | 1)Zupa pomidorowa z makaronem 1)3)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab duszony  w sosie koperko- wym1)3)7)80 g.  4)Brokułgotowany gotowany) z wody 150 g.  **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)Schab gotowany 60 1)6)10)12)  4)Sałata5 g. pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną  200 g | 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 z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  4)Herbata z cytryną 200g. | 1)Pieczywo ciemne zesłonecznikiem1)  100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)12)60g.  Sałata 10 g.  Herbata z cytryną200g. | 1)Pieczywo mieszane1) 100g.  2)Masło 15 g.  3)Serki twarogowe60 g. 7)  4)Pomidor 70g.sałata 5 g.  5)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo razowe  100 g.1)  2)Masło 15 g.  3)Szynka z indyka60 g. 1)6)10)12)  4)Pomidor 70 g.  Sałata 5g.  5)Herbataz cytryną | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.  3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata 10 g., Pomidor  70 g.  5)Herbata z cytryną |
| Wartość odżywcza | E: 2077,9 kcal;  B: 89,8 g;  T: 85,6 g;  Kw. tł. nas.39,1: g;  W: 252,5 g  w tym cukry:sach18,6**lak**  6  Bł:38 g;  Sól: 4 g | E: 2011,9 kcal;  B: 101,8 g;  T: 63,6 g;  Kw. tł. nas.31,5;  W282,3 g  w tym cukry:sach 21,4 lak 5,4  Bł43,5 g;  Sól: 5 g | E: 2117,3 kcal;  B: 94,5 g;  T68,9 g;  Kw. tł. Nas. 36,3. g;  W: 305,5 g  w tym cukry: sach 21,5 lak. 14  Bł: 51,3 g;  Sól: 4 g | E: 2000 kcal;  B: 84,8 g;  T:72;  Kw. tł. nas.33,1: g;  W: 272,5 g  w tym cukry:sach.13,4  laktoza6  Bł: g; 38,9  Sól:5 g | E: 2045,6 kcal;  B: 100,8 g;  T: 74,9 g;  Kw. tł. nas.43,2: g;  W: 272,2 g  w tym cukrysach 17lak5,8  Bł: 52,9 g;  Sól: 5 g | E 2040,1: kcal;  B: 62,6 g  T: 69,5 g;  Kw. tł. Nas 36 ;  W: 312,9 g  w tym cukry sach 17,1lak15,5  Bł:44 g;  Sól: 4 g | E: 2053,3 kcal;  B: 96,9 g;  T:66,2 g;  Kw. tł. nas.:32,9 g;  W:288,5 g  w tym cukry sach: 14,9 lak.7,9  Bł: 40,5 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.