|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA-**DLA ODDZIAŁÓW 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  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)Szynka z indyka20 g..1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200g.  Pomidor , rukola  100 g.  **II ŚN.**  Banan 100 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)Serki twarogowe  milandia z warzywami 20 g.7)  6)Pomidor,roszponka  100 g.  7)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Jogurt 7) 150 g. | 1)Makaron na mleku 1)7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Jajko 3)  6)Sałatka z pomidora i roszponki ,rzodkiewki 100 g.  7)Herbata bez cukru 200g.  ………………………………………  **II ŚN.**  Brzoskwinia 100 g. | 1)Ryż na mleku 1)7)250 g.  2)Pieczywomieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Polędwica z indyka20g),6),7),10),12)  6)Pomidor70g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Pomarańcza 120 g. | 1)Lana kluski na mleku 250 g.1)3)7)  2)Pieczywo pszenne  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Serki twarogowe7)20g.  6)Pomidor70g Sałata5  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jabłko | 1)Kasza jęczmienna na mleku1)7)250g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.7)  3)Masło 15 g.  4)Dżem 25 g.  5)Serki twarogowe smakowe 20 g. 7)g  6)Sałatka z pomidorów z jogurtem 7150g  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Kasza manna na mleku 1))7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g.1)6)10)12)  5)Pieczywo pszenne 100 g.1)  6) Sałata 5 g,  7)Herbata owocowa  Bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | Zupa barszcz czerwony 300g.1)7)9  2) Ryż 80g  3)Potrawka z piersi kurczaka w warzywach  (marchew,brokuł)120g  4) Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa banan,mandarynka100 | 1)Zupa lane kluski na rosole 3)7)9)300 g.  2)Schab gotowany w sosie pietruszkowym  1)7)80g. 3) Ziemniaki 200g  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Surówka z marchwi i  Jabłka 150 g. | 1)Zupa kalafiorowa7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach1)7)  4)Marchew z wody 150g.  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7)30 g. | 1)Zupa pom. z makaronem 1)3)7)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Udko gotowane z drobiu150g.1)3),7)w sosie koperkowym80g.  4)Sałata zjogurtem7  150g  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa  Sałatka owocowa winogron mandarynka 100 g. | 1)Zupa jarzynowa)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach 1))4)7)  4)Surówka z marchwi i jabłka  150 g.  Kompot owocowy2  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy 150 g. | 1)Zupa krupnik ryżowy 300g. 7)9)  2)Kasza jęczmienna 1)80 g.  3)Gulasz w jarzynach150g.1))7)  4)Kompot jabłkowy z kisielem 200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Rosół z makaronem 1)3)9) 300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab duszony w sosie koperkowym 80 g.  4)Brokuł z wody 150 g.7)  **Podwieczorek**  Mandarynki 80 g. |
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane  1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)polędwica sopocka60 g.1)6)10)12)  4)Sałata5 g. pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną | Pieczywo pszenne 1)  ) 100g  Masło 15 g.  Szynka z indyka1)6)10)12) 60g.  Sałata lodowa 5 g.  Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną200 | Pieczywo pszenne  1) 100g  Masło 15 g. 7)  Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  Herbata z cytryną 200 g. | Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  Masło15 g. 7)  )6)10)12)  Szynka tostowa drobiowa 601)6)10)12)  Sałata 10 g.  Herbata z cytryną200g. | Pieczywo mieszane1)  100 g.  Masło 15 g.  Serki twarogowe60 g. 7)  Pomidor 70g.sałata 5 g.  Herbata z cytryną200 g. | Pieczywo pszenne  100 g.1)  Masło 15 g.7)  Szynka z indyka60 g. 1)6)10)12)  Pomidor 70 g.  Sałata 5g.  Herbata z cytryną  200 g. | Pieczywo mieszane  100 g.7)  Masło 15 g.7)  Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  Sałata 10 g., Pomidor  70 g.  Herbata z cytryną200g. |
| Wartość odżywcza | E: 2001,4 kcal;  B: 86,3 g;  T: 62,3 g;  Kw. tł. nas.:29,7 g;  W: 288,6 g  w tym cukrysach36,3  laktoza 12,9  Bł: 35,5 g;  Sól: 4 g | E: 2055,8 kcal  B: 102,1 g;  T: 70,5 g;  Kw. tł. Nas33,2g;  W:274 g  w tym cukry:sach 24,8  laktoza 12,3  Bł34,8 g;  Sól: 5 g | E: 2046,2 kcal;  B:78,5 g;  T: 79,9 g;  Kw. tł. nas.36,2 : g;  W: 270,2 g  w tym cukry: sach 21,8.  laktoza 15,36g ;  Bł:41,4 g;  Sól: 4 g | E: 2006,1 kcal;  B:80,1 g;  T: 69,9 g;  Kw tł. Nas26,7.: g;  W: 281,9 g  w tym cukrsach.16,2 laktoza 12,6  Bł:35,7 g;  Sól:4 g | E: 2035,8 kcal;  B: 97 g;  T:74,1 g;  Kw. tł. nas.38,1:  W: 271,8 g  w tym cukry: sach 23,7 laktoza 12,7  Bł:44,9 g;  Sól: 5 g | E: 2077 kcal;  B: 64 g  T: 67,4 g;  Kw. tł. Na32,5;  W:323,6 g  w tym cukry: sach 28,1  lak.15,7.  Bł: 39,7 g;  Sól: 4 g | E:2040,2 kcal;  B: 86,7 g;  T: 67,4 g;  Kw. tł. nas.29,3: g;  W: 288,8 g  w tym cukrysach 23,5 laktoza 12,4  Bł: 35,1  g;  Sól: 4 g |

# Oznaczenia alergenów na następnejstronie.

# 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.