|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA ŁATWOSTRAWNA3-**DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO,DZIECIĘCY,ZOL. | | | | | | | |
| Data | Poniedziałek  15.12.2025r. | Wtorek  16.12.2025 r. | Środa  17.12.2025r. | Czwartek  18.12.2025r. | Piątek  19.12.2025r. | Sobota  20.12.2025 r. | Niedziela  21.12.2025r. |
| 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)Kiełbaski polskie indyka40g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200g.  7)Pomidor 70 g.  Roszponka z pomidorami 100 g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa  Mandarynki 50 g.  Winogron 50 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 i pomidorków 100 g.  6)Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Jogurt 7) 150 g. | 1)Ryż na mleku 7)250 g.  2)Pieczywo mieszane  100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  3)Miód 25 g.  4)Serki twarogowe 20 g. 7)  5)Sałatka z pomidora,rzodkiewki 100 g.  6)Herbata bez cukru 200g.  **II ŚN.**  Pomarańcza 100 g. | 1)Makaron 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 drobiu20g.1)6)10)12  6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100 g.  **II ŚN.**  Mus z jabłek 150 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)20g.  6)Pomidor70g sałata50g.  Herbata bez cukru  200 g.  **II ŚN.**  Banan100 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)Polędwica z warzywami  20 g.  6)Pomidor70g sałata50g.  **II ŚN.**  Sałatka owocowa Melon50g.kiwi 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,  **II ŚN.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa kalafiorowa 300 g.1)7)9)  2)Naleśnikitwaro- giem 250 g.1)3)7)  4)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Melon 100 g. | 1)Zupa pom. z ryżem 300 g.7)9)  2)Potrawka z piersi kurczaka w sosie pomidorowym1)7  120g.  3)Marchewka oprószana 150 g.1)  4)Ziemniaki 200 g.  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 100 g. | 1)Zupa jarzynowa7)9)  300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sztuka mięsa(szynka) wg.warzywach80 g. 1)7)  4)Sałata z jogurtem 7) 150g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Ciastka biszkoptowe z dżemem1)3)7)30 g. | 1)Krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.1)7)9)  2) Pulpet w sosie koperkowym 80g1)3)7)120g  3)Ziemniaki 200g.  Surówka z selera jabłka z jogurtem 150 g.  4)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Jabłka 100 g. | 1)Zupa koperkowa 1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach1))4)7)  4)Surówka z marchwi i jabłka 150g  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt owocowy  150 g.**7)** | 1)Zupa lane kluski na rosole 300g. 1)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Gulasz w warzywach 80 g.1)3)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Rosół z makaronem1)3)9) 300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab gotowany w sosie warzywnym 1)7100 g.  3)Ziemniaki 200 g.  4)Marchew z kalafiorem z wody  150 g.  Kompot owocowy  **Podwieczorek**  Jogurt naturalny 7)  150g. |
| 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.  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 5 g.  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.  Sałata 5g.  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: 2087,8 kcal;  B: 83,1g;  T: 79,1 g;  Kw. tł. nas.32,2: g;  W: 277,3 g  w tym cukry sach 28,7  laktoza 17,1  Bł: g; 31,9  Sól: 4 g | E: 2001,1 kcal  B:95,8 g;  T: 74,5 g;  Kw. tł. nas.36,8 g;  W:253,4 g  w tym cukry:sach 24,8  laktoza 13,3  Bł: 40,9 g;  Sól: 5 g | E: 2030 kcal;  B: 90,5 g;  T: 69,3 g;  Kw. tł. nas.:29,7 g;  W: 289,1 g  w tym cukry:20,6sach. g.  laktoza15,7g;  Bł:48,1 g;  Sól: 4 g | E: 2153 kcal;  B: 89 g;  T: 65,7 g;  Kw. tł. Nas 29,8.: g;  W: 321,8 g  w tym cukr sach.18,3 laktoza 19,1  Bł:41,4 g;  Sól:4 g | E: 2089,1 kcal;  B:74 g;  T: 77,5 g;  Kw. tł. nas.38,3:  W: 293,9 g  w tym cukry: 26,7sach laktoza 12,3  Bł: 35,8 g;  Sól: 5 g | E:2000 kcal;  B: 83 g  T: 70,8 g;  Kw. tł. Na29,3g;  W:279,1 g  w tym cukry: sacha 30,5lak.14,7  Bł:42,4 g;  Sól: 4 g | E:2013 kcal;  B86,6: g;  T: 68,9 g;  Kw. tł. nas30,6.: g;  W: 279 g  w tym cukrysach19,1, laktoza 16,7  Bł: 35,5 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.