|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3** - WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, 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)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.  Roszponka 5 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 ze słonecznikiem 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Sałatka z rukolijajka 50 g.pomidorków100 g.3  4)Jogurt nat7). 150 g.  5)Herbata bez cukru  200 g.  6)Serek twarogowy Haga7) 20 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane  50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka1)6)10)12)20g  4)Sałata 5g. | 1)Pieczywo graham  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Serki twarogowe 20 g.7)  4)Sałatka z pomidora 100 g.  5)Jogurt nat.7) 150 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane1)  50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z warzywami 20 g. 1)6)10)12)  4)Jabłko 120 g. | 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  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Serek twarogowy20 g.7)  4) Pomidor 70g | 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 7)nat. 150 g.  **II ŚN**.  1)Pieczywo mieszane50g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z warzywami 20 g. 1),6), 10)  4)Pomidor 50 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Pomidor70g sałata5  4)Jogurt nat.150g.7)  5)Polędwica z indyka 1)6)10)12))20 g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II ŚN.**  1)Pieczywo mieszane50g.1)    2)Masło 5 g.7)  3)Serek twarogowym7)20g  kiwi 80g. | 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 70g |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa kalafiorowa 300 g. 1)7)9)  2)Naleśniki z twarogiem polane musem jabłkowym 250 g.1)3)7)  4)Kompot owocowy  200 g.(bez cukru )  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50g  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka 20 g.1)6)10)12)  4)Melon 100 g. | 1)Zupa pom. z ryżem7)9)300g  2)Potrawka z piersi kurczaka w sosie pomidorowym 80g pomidorowym1)3)7  3)Ziemniaki 200 g.  4)Marchewka z wody 150g 7)  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane1) 50 g.  2)Masło 5 g.7)  3)Szynka z indyka 20 g.1)6)10)12)  4)Pomidor 50 g. | 1)Zupa 7)9)jarzynowa  300 g.  2)Ziemniaki 200g.  3)Sztuka mięsa w sosie warzywnym 80g.  4)Sałata z jogurtem 7) 150  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z kurczaka20 g.1)6)10)12)  4)Sałata 50 g. | 5) 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.7)9)  2) Pulpet w sosie ko perkowym  120 g.1)3)7)  3)Surówka z selera jabłka z jogurtem 150 g.  4)Ziemniaki 200 g.  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 koperkowa 1)7)9)300 g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny gotowany 120g. 1))4)7)  4)Surówka z marchwi i jabłka 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 lane kluski na rosole 300g. 1)3)7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Gulasz w warzywach 80 g. pietruszkowym1)3)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  1)Pieczywo mieszane 50 g.1)  2)Masło 5 g.7)  3)Polędwica z kurczaka20 g.1)6)10)12)  4)Pomidor 50 g. | 1) Rosół z makaronem 1)3)9)300  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab gotowany w sosie warzywnym 1)7) 100 g.  Warzywa z wody (kalafior , marchew)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)Sałata50 g. pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną 200g. | 1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem1)  100g  2)Masło 15 g.  3)Polędwica z indyka1)6)10)12) 60g.  4)Sałata lodowa 50 g.  Pomidor 70 g.  5)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo żytnie1) 100g  2)Masło 15 g. 7)  3)Twarożek zrzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem7  80g.  4)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło15 g. 7)  3)Szynka tostowa drobiowa 1)6)10)12)60g  4)Sałata 10 g.  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; 2110,9  B: g; 79  T: g; 75,1  Kw. tł. nas.36,8 g;  W: 299,3 g  w tym cukry:sach 24,1lak8,2  Bł: 39,4 g;  Sól: 4 g | E: kcal; 2045,9  B: g; 90,5  T: g; 79,8  Kw. tł. nas.40,8 g;  W: 259,7 g  w tym cukry:sach18 lak 6,4  Bł: 44,2 g;  Sól: 5 g | E:2079,5 kcal;  B: 99,3 g;  T: 71,1 g;  Kw. tł. nas.:35,4 g;  W: 291,5 g  w tym cukry sach22,2 lak.9,8  Bł: 54,5 g;  Sól: 4 g | E: 2069,7 kcal;  B: 93,4 g;  T: 67,4 g;  Kw. tł. nas.:36 g;  W: 295,4 g  w tym cukry:sach 16,5 lak 12,2,  Bł: 46,9 g;  Sól:5 g | E: 2083,6 kcal;  B: 73,5 g;  T:78,7 g;  Kw. tł. nas.:43,5 g;  W:294 g  w tym cukrysach 15,9 lak5,4  Bł: 44,5 g;  Sól: 5 g | E: 2050,7 kcal;  B: 87,4 g  T: 70,8 g;  Kw. tł. Nas34,9g;  W: 290,2 g  w tym cukry sach24,7lak5,4  Bł: 45,1 g;  Sól: 4 g | E: 2010 kcal;  B: 91,6 g;  T: 64,9 g;  Kw. tł. nas.:30 g;  W: 286 g  w tym cukry sach:13,7lak6,8  Bł: 40,3 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.