

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)-3 - WEWNĘTRZNY, CHIRURGIA, REHABILITACJA, REUMATOLOGIA, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.**

Data	Poniedziałek 29.07.2024r.	Wtorek 30.07.2024 r.	Środa 31.07.2024r.	Czwartek 1.08.2024r.	Piątek 2.08.2024r.	Sobota 3.08.2024 r.	Niedziela 4.08.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z indyka 40g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Serek twarogowy 20 g.<sup>7)</sup> 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Sałatka z rukoli jajka 50 g.pomidorków 100 g.<sup>3)</sup> 4)Jogurt nat.<sup>7)</sup>. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe 20 g.<sup>7)</sup> 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z warzywami 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z drobiu 20g<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem<sup>7)</sup> 100 g. 5)Jogurt nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru</p> <p><b>II ŚN.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe<sup>7)</sup> 20g. 4)Pomidor 70g Sałata 5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt <sup>7)</sup> nat. 150 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z warzywami 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Brzoskwinia 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Pomidor 70g sałata 5 4)Jogurt nat. 150g. 5)Polędwica z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.<sup>7)</sup> nat.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Galaretką kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 4)Pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.<sup>7)9)</sup> 2)Naleśniki z twarogiem polane musem jabłkowym</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>9)</sup> 300g 2)Pulpet w sosie 80g</p>	<p>1)Zupa koperkowa<sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem<sup>1)3)7)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa<sup>1)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy<sup>1)3)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z</p>

	<p><sup>1)3)7)</sup>200 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru )</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 30 g.</p>	<p>tomidorowym<sup>1)3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem<sup>7)</sup>Kompot owocowy200 (bez cukru)</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>80g. 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.</p>	<p>faserowane warzywami<sup>1),7)</sup>w sosie koperkowym 80 g. 4)Kalafior z wody 150 g 5)Kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup>120 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1) Pieczywo mieszane 50 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.</p>	<p>3)Pulpet w sosie pietruszkowym<sup>1)3)7)</sup> 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>kurczaka w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. Warzywa z wody 150g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Twarożek z koperkiem i jogurtem<sup>7)</sup> 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup>100g 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwicasonopocka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem<sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie<sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem<sup>7)</sup> 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup>100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe<sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2242 B: g; 77,9 T: g; 75,1 Kw. tł. nas.:33,54 g; W: g 336 w tym cukry:sach70,2lak11,4 Bł: 26,6 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2033 B: g; 81 T: g; 77,5 Kw. tł. nas. 30,1 g; W: 284 g w tym cukry:sach30 lak 8,5 Bł: 32,7 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2079 B: g; 75,5 T: g; 78,3 Kw. tł. nas.:32,18 g; W: 305 g w tym cukry:sach 34,8lak.7,9 Bł: 38,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2214 B: g;78,3 T: g; 80 Kw. tł. nas.:38,10 g; W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7, Bł: 39,1 g; Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 2030 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.:25,36 g; W: 427 g w tym cukry:sach 63 lak13,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal; B: g 123 T: g;81 Kw. tł. Nas32,10g; W: 330 g w tym cukry sach63lak14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.:28,71 g; W: g342 w tym cukry sach:53,5lak14,4 Bł: 37,3 g; Sól: 5 g</p>

# 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 (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), 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 SO<sub>2</sub> 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.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO,DZIECIĘCY, ZOL.**

Data	Poniedziałek 29.07.2024r.	Wtorek 30.07.2024 r.	Środa 31.07.2024r.	Czwartek 1.08.2024r.	Piątek 2.08.2024r.	Sobota 3.08.2024 r.	Niedziela 4.08.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z indyka40g.<sup>-1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. melon 50 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g 5)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g.<sup>7)</sup> 5)Sałatka z pomidora 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu40 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem</p> <p><b>II ŚN.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g.<sup>1)7)</sup> 2)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe<sup>7)</sup> 20g. 6)Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Brzoskwinia 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane <sup>1)7)</sup>na mleku 300 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>7)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Polędwica z warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata5</p> <p><b>II ŚN.</b> Arbuz 100 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>300 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Serki tartare 20g.<sup>20g.</sup> 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> 7)Sałata 5 g,</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Naleśniki z twarogiem polane musem jabłkowym 200 g<sup>1)3)7)</sup> 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole 300 g.<sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie pomidorowym<sup>1)7)80g</sup> Surówka z sałaty z jogurtem <sup>7)</sup>100 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa<sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach<sup>1)7)</sup> 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem<sup>1)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane <sup>1)3),7)</sup> warzywami w sosie koperkowym80 g. 4)Ziemniaki 200 g. 5)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa brokułowa<sup>1)7)9)300</sup> g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym 80 g.<sup>1)3)7)</sup> 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Krupnik ryżowy <sup>1)3)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Warzywa z wody (brokuł ,marchew,kalafior) 150 g. Kompot owocowy 200 g.</p>

	<b>Podwieczorek</b> Krucze ciastka 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka biszkoptowe z dżemem <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Mandarynka 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Drożdżówka 60 g.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 160 g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 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. <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: 2329 kcal; B: 72,3 g; T: 84,3 g; Kw. tł. nas.37,66: g; W: 338 g w tym cukry sach 88,7 laktoza 13,3 Bł: g; 21,0 Sól: 4 g	E: 2188 kcal B: 85 g; T: 74 g; Kw. tł. nas.30,62 g; W:299,9 g w tym cukry:s38,6ach laktoza 18,9 Bł: 31 g; Sól: 5 g	E: 2422 kcal; B: 96,5 g; T: 93,6 g; Kw. tł. nas.:41 g; W: g w tym cukry:43,3 sach. g. laktoza22,2 g; Bł:31,3 g; Sól: 4 g	E: 2247 kcal; B: 88,9 g; T: 78,8 g; Kw. tł. nas35,62.: g; W: 320 g w tym cukr sach.63,7 laktoza 23,1 Bł:26,9 g; Sól:4 g	E: 2106 kcal; B: 87,6 g; T: 57,9 g; Kw. tł. nas.27,8: W: 330,7 g w tym cukry: 62,2 sach laktoza 22,5 Bł: 26,1 g; Sól: 5 g	E: 2180 kcal; B: 9707 g T: 58,8 g; Kw. tł. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sacha 60,9 lak.22,6 Bł:24,1 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B93,4: g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas29,17.: g; W: g w tym cukry44,9sach, laktoza 29,5 Bł: 27,3 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 (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*),

pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), 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 SO<sub>2</sub> 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.

**DIETA PODSTAWOWA-2– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA**

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 29.07.2024 r.	Wtorek 30.07.2024r.	Środa 31.07.2024r.	Czwartek 1.08.2024r.	Piątek 2.08.2024r.	Sobota 3.08.2024r	Niedziela 4.08.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Parówki z cielęciny40g.<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p><b>II śn.</b> Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. melon 50 g. jogurt nat.20 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b> Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>7)</sup>250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe 20 g.<sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p><b>II śn.</b> Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 40 g. <sup>1),6),7),10),12)</sup> 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1)7)</sup>250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 3) Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g. <sup>7)</sup> 6)Pomidor70g sałata5 7)Herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b> Brzoskwinia 80 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku <sup>1)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Połędwica z piersi indyka 40 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g <sup>1)</sup> 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.<sup>7)</sup>100 g. 7) Herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b> Arbuz 100 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.<sup>7)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 6)Sałata 5 g.</p> <p><b>II śn.</b> Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g. <sup>7)9)</sup> 2)Naleśniki z twarogiem polane 200 musem jabłkowym<sup>13)7)</sup></p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>1)9)</sup>300g 2)Gołąbki w sosie pieczarkowym<sup>3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200g. 4)Kompot</p>	<p>1)Zupa kapuśniak<sup>1)7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,pa przyką czerwoną ,100 g. pomidorem i oliwą</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem<sup>7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 3)Klops faszerowany papryką w sosie pieczeniowym 4)Kompot owocowy 5)Kasza jęczmienna 80 g. 6)Surówka z kiszzonej</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.<sup>1)3)4)7)</sup> 3)Kompot</p>	<p>1)Zupa grochowa300g. <sup>7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 g</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi kurczaka w</p>

	3)Kompot owocowy200 g.  <b>Podwieczorek</b> Krucze ciastka <sup>1)3)7)</sup> kakaowe 30 g.	owocowy  <b>Podwieczorek</b> Pomarańcze 100 g.	Kompot jabłkowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Biszkopty <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	kapusty100 g.  <b>Podwieczorek</b> Mandarynki 100 g.	jabłkowy 4)Ziemniaki  <b>Podwieczorek</b> Jogurt nat.150 g.	4)Buraczki 150g.  Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Jabłko 100 g.	cieście <sup>1)3)7)</sup> ) 80g. 4)Groszek z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g.  <b>Podwieczorek</b> Mandarynki 80g.
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g, 4)Sałata 50 g. g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80 g <sup>7)</sup> 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> )100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g. 3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor 70 g. sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor70g Roszponka10g. 5)Herbata z cytryną 200 z	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata10g. 0 g., Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2313 kcal; B: 69,7 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nas.34,48 g; W:346 g w tym cukry sach 81,7,1ak11 Bł:23,6 g; Sól: 4 g	E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas.27,95; g; W: 298,2 g w tym cukry:51,2sach laktoza19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	E: 2247 kcal; B: 90,3 g; T:94 g; Kw. tł. nas.36,22: g; W: 297 g w tym cukry sach54: lak.22,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2197 kcal; B: 79,9 g; T: 78,2 g; Kw. tł. nas.27,82.: g; W326,5: g w tym cukry63sach lakt.12,9 Bł: 35,6 g; Sól: 4 g	E: 2320 kcal; B: 104 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.40,38 g; W:283 g w tym cukry43: sach.21,3 Bł: 32,4 g; Sól: 5 g	E: 2201 kcal; B: 92,3 g; T: 84,3 g; Kw. tł. nas.:31,91 g; W: 306 g w tym cukry:sach49,8 lak.12,9 g; Bł: 338,7 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B:83,9 g; T: 66,9 g; Kw. tł. nas.26,99; g; W: 287g w tym cukry:sach 48lakt12,9 Bł:35,7 g; Sól: 5 g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie



# 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 (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), 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 SO<sub>2</sub> 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.