

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

Data	Poniedziałek 16.12.2024r.	Wtorek 17.12.2024 r.	Środa 18.12.2024r.	Czwartek 19.12.2024r.	Piątek 20.12.2024r.	Sobota 21.12.2024 r.	Niedziela 22.12.2024r.
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 indyka40g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Sałatka z rukoli i pomidora 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Serek twarogowy20 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 rukli, jajka pomidorków100 g.<sup>3)</sup> 4)Jogurt nat.<sup>7)</sup>. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.<sup>7)</sup></p> <p><b>II ŚN.</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka20g.<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)Surówka z rzodkiewkisałatay100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Kisiel bez cukru 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)Pomidor70g Sałata5 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)Kiwi 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Kurczak w galrecie<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)Galaretka z kurczaka)<sup>1)6)10)12)</sup>20g. 4)Jogurt naturalny<sup>7)</sup> 150g. 5)Sałata 5 g, Pomidor 70 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)Jabłko120g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.<sup>7)9)</sup> 2)Makaron z sosem bolońskim 200 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru )</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem <sup>7)9)</sup>300g 2)Pulpet w sosie koperkowym<sup>1)3)7)</sup>80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem<sup>7)</sup>150g.<sup>1)</sup></p>	<p>1)Zupa lane kluski <sup>7)9)</sup> na rosole 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków i jabłka</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony<sup>3)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym<sup>1),7)</sup> 80 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa<sup>1)7)9)300</sup> g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)klopsiki w sosie pietruszkowym<sup>3)7)</sup> 4)Marchewka</p>	<p>1)Rosół makaronem<sup>1)3)9)300</sup> 2)Ryż 80 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. 4)Marchewka z</p>

	<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 30 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 (bez cukru)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>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>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Schab gotowany 20g.<sup>6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.</p>	<p>4)Brokuł z marmarchewką z wody 150 g 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>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>w warzywach<sup>1)4)7)</sup> 4)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>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>tarta z jogurtem 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>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>wody 150g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>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)Polędwicasopectka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g 4)Sałata 5 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)Masło 15 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 twarogowe 60 g. 7) 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 indyka 60 g. 1)6)10)12) 4)Pomidor 70 g. 5)Roszponka 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 cytryną 200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2068 B: g; 88,9 T: g; 54 Kw. tł. nas.: 22,06 g; W: g 337,8 w tym cukry: sach 33,2 lak 10,1 Bł: 34,8 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2010 B: g; 79 T: g; 74 Kw. tł. nas.: 29,4 g; W: 272 g w tym cukry: sach 30 lak 8,5 Bł: 27,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2186 B: g; 94 T: g; 70,2 Kw. tł. nas.: 29,05g; W: 324 g w tym cukry sach 38,2 lak 11,3 Bł: 31,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2311 B: g; 81,1 T: g; 64,4 Kw. tł. nas.: 28,29 g; W: 390 g w tym cukry: sach 70,9 lak 7,7 Bł: 42,9 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2200 B: g; 89,9 T: g; 58,7 Kw. tł. Nas 24,00 g; W: 367,8 g w tym cukry sach 38,2 lak 10,1 Bł: 43,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal; B: g 123 T: g; 81 Kw. tł. Nas 32,10g; W: 330 g w tym cukry sach 63 lak 14,7 Bł: 34,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 20,68 B: g; 88,9 T: g; 22,06 Kw. tł. nas.: 28,71 g; W: g 337,8 w tym cukry sach: 33,7 lak 10,1 Bł: 34,8 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, ZOL.**

Data	Poniedziałek 16.12.2024r.	Wtorek 17.12.2024 r.	Środa 18.12.2024r.	Czwartek 19.12.2024r.	Piątek 20.12.2024r.	Sobota 21.12.2024 r.	Niedziela 22.12.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<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)Polędwica z indyka40g.<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rukoli pomidora100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko 120 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)Sałatka z rukli jajka ipomidorków<sup>3)</sup> 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>	<p>1)Makaron 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 milandia 20 g.<sup>7)</sup> 5)Sałatka z pomidora kiwi 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko 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> 4)Dżem 25 g 5)Serki twarogowe 20 g. Surówka z rzodkiewki i sałaty 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Melon 150 g.</p>	<p>1)Makaron 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 sałata50 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Winogron 150 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna<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)Galaretka z kurczaka z warzywami wami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p><b>ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon50g.,mandarynka 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 50 g, Pomidor 70 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko<sup>1)</sup> 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Makaron z sosem bolońskim 200 g<sup>1)3)7)</sup> 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem 300 g.<sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie koperkowym <sup>1)7)80g</sup> Sałata z jogurtem <sup>7)</sup>150 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>1)3)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym<sup>1)7)80 g.</sup> 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony<sup>1)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. 4)Brokuł z marchewką z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa jarzynowa<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) Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki w sosie pietruszkowym80 g.<sup>1)3)7)</sup> 4)Marchewka z jogurtem<sup>7)</sup>150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem <sup>1)3)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. 4)Marchewka oprószana 150 g. 5)Ryż 80 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p>

	<b>Podwieczorek</b> pomarańcza 80 g	<b>Podwieczorek</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka biszkoptowe z dżemem <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Mus z jabłek 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt 150 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 sopocka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 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)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)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe 60 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 indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. roszponka 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: 2094 kcal; B: 80,5 g; T: 65,4 g; Kw. tł. nas. 28,47 g; W: 322,2 g w tym cukry sach. 42,3 laktoza 21,1 Bł: g; 28,4 Sól: 4 g	E: 2118 kcal B: 77,4 g; T: 71,2 g; Kw. tł. nas. 31,60 g; W: 316,3 g w tym cukry: sach. 51,4 laktoza 20,5 Bł: 26,4 g; Sól: 5 g	E: 2077 kcal; B: 65,1 g; T: 75,5 g; Kw. tł. nas. 32,4g; W: 393 g w tym cukry: 39,3 sach. g. laktoza 18,3; Bł: 22,7 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 76,4 g; T: 59,8 g; Kw. tł. Nas 27,60.: g; W: 294 g w tym cukr sach. 60,6 laktoza 20,1 Bł: 24,1 g; Sól: 4 g	E: 2106 kcal; B: 82,6 g; T: 51,2 g; Kw. tł. nas. 23,53: W: 261 g w tym cukry: 23,3 sach laktoza 21 Bł: 26 g; Sól: 5 g	E: 2110 kcal; B: 68,5 g; T: 70,1 g; Kw. tł. Na 30,72; W: 245 g w tym cukry: sacha 40,2 lak. 20,3 Bł: 26,5 g; Sól: 4 g	E: 2087 kcal; B 81,4; T: 60,5 g; Kw. tł. 30,14g; W: 324,5 g w tym cukry 43,1 sach, laktoza 14,5 Bł: 30,1 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 16.12.2024 r.	Wtorek 17.12.2024r.	Środa 18.12.2024r.	Czwartek 19.12.2024r.	Piątek 20.12.2024r.	Sobota 21.12.2024r	Niedziela 22.12.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<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)Polędwica z drobiu<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka pomidora ,rukoli100g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p>Gruszka 120g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup> 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g. 5)Sałatka z jajka rozszponki,pomidora 100g. 6) Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p>Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>7)250</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 twar.milandia20 g.<sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora,kiwi , ogórka, 100 g.</p> <p><b>II śn.Jabłko</b> 150 g.</p>	<p>1)Ryżna mleku <sup>1)3)7)250</sup>250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g. 4)Ser żółty20 g.<sup>7)</sup> 5)Surówka z sałaty rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p>Melon 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)250</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 sałata50 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p>Winogron150 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku <sup>1)7)250</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Kiełbasa szynkowa20g.<sup>1)10)12)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g <sup>1)</sup> 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.<sup>7)100</sup>100 g. 7) Herbata bez cukru200g.</p> <p><b>IIśn.</b></p> <p>Sałatka owocowa melon 50g. mandarynka50g</p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)250</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Jajko<sup>3)</sup> 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup> 6)Sałata 50 g. Pomidor70g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p>Jabłko 150 g. .....</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1) Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej <sup>7)9)300</sup>300 g. 2)Fasolka po bretońsku 200 g. 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa pomidorowa z ryżem<sup>1)9)300</sup>300g 2)Klops w sosie<sup>3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200g. 4)Mizeria <sup>7)150</sup>150g. 5)Kompot</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>1)3)7)9)300</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pieczeń z szynki 100 g. 4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g. Kompot jabłkowy200 g.</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony<sup>1)9)300</sup>300g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana <sup>1)3)7)80</sup>80 g. 4)Kompot owocowy 200 g. 5)Surówka kapusty pekińskiej</p>	<p>1)Zupa jarzynowa 2)Ziemniaki 200 g. 3)Śledź w śmietanie100g.<sup>4)7)</sup> 4)Kompot jabłkowy 200 g. 4)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosiepomodoro</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup> 2)Ryż 80 g. 3)Potrawkaz pier si kurczaka <sup>1)80</sup>80g. 4)Fasolka</p>

		owocowy 200 g.		marchwi ,ogórka z majonezem <sup>3),7)</sup>		wym 80 g 4)Sałata z jogurtem 150g.  Kompot jabłkowy zkiślem 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Jabłko 100 g.	szparagowa z wody150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 g.  <b>Podwieczorek</b> Mandarynki 80g.
	<b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 80 g.	<b>Podwieczorek</b> Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka kruche ze słonecznikiem <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> Gruszka70 g.	<b>Podwieczorek</b> Jogurt nat.150 g. Jabłko 100 g.		
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Połudwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g, 4)Ogórek korniszony 70 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) Pomidor ,sałata 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem jogurtem 80g <sup>7)</sup> 3)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g.  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 g.	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 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2014 kcal; B: 75,4 g; T: 70,2 g; Kw. tł.nas.28,60 g; W: 305,3 g w tym cukry sach145,2lak20,3 Bł:36,9 g; Sól: 4 g	E: 2118 kcal; B: 73,8 g; T: 77,8 g; Kw. tł. Nas31,58: g; W: 305,1 g w tym cukry:sach 59,7 laktoza 22,3Bł: 26,9 g; Sól: 5 g	E: 2344 kcal; B: 87,4 g; T: 86 g; Kw. tł. nas.38,76 g; W: 320 g w tym cukry sach54: lak.28,6 Bł: 27,8 g; Sól: 4 g	E: 2180 kcal; B: 79,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł.nas27,02.: g; W248: g w tym cukry25,5sach lakt.13,5 Bł: 27,4 g; Sól: 4 g	E: 2076 kcal; B:79,2 g; T: 81,3 g; Kw. tł.nas.38,00 g; W:282,4 g w tym cukry: sach.40 lak. 22,5 Bł: 28,6 g; Sól: 5 g	E: 2101 kcal; B: 68,6 g; T: 74,8 g; Kw. tł. nas.:30,72 g; W: 250,9 g w tym cukry:sach42,5 lak.11,3 g; Bł: 25,2 g; Sól: 5 g	E: 2075 kcal; B:81,8 g; T: 67,2 g; Kw. tł. nas.30,50: g; W: 315,7 g w tym cukry:sach44,8lak, 15,9 Bł:32,0 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.