

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

Data	Poniedziałek 2.12.2024 r.	Wtorek 3.12.2024 r.	Środa 4.12.2024 r.	Czwartek 5.12.2024 r.	Piątek 6.12.2024 r.	Sobota 7.12.2024 r.	Niedziela 8.12.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II Śniadanie	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka<sup>20g. 1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor , rukola 100 g.</p> <p><b>II ŚN</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Serek tartare 20 g.<sup>7)</sup> Sałata 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Jajko <sup>3)</sup>50g. 4)Sałata, pomidorki 100 g. 5)Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Serki twarogowe<sup>7)</sup>20 g. Pomidor 70 g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Pierś z indyka<sup>1)6)10)12)</sup>20g. 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica z warzywami 20 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Parówki z cielęciny 80 g. 4)Pomidor ,sałata 100 g. 5)Jogurt<sup>7)</sup>nat. 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</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)Pomidor70g Sałata5 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Jogurt nat.150 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica z warzywami 20 g.,<sup>1)6),10)12)</sup> Melon 100 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe smakowe 20 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor70g sałata5 5)Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150 g. 6)Herbata z cytryną200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Serek homogenizowany 140 g.<sup>7)</sup>.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Polędwica z szynki<sup>1)6)10)12)</sup>20g. 4)Jogurt naturalny <sup>7)</sup> 150g 5)Herbata bez cukru200 g. 6)Sałata 5g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Szynka gotowana 20 g.<sup>6),7),10),12)</sup> Pomidor 70 g.</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa jarzynowa 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2) Ryż z musem jabłkowym 250g. 3) Kompot z owoców 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem<sup>3)7)9)</sup>300g 2) Schab duszony w sosie 80 g. <sup>1)7)</sup> 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa<sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g 3)Potrawka z piersi kurczaka 80g.w warzywach <sup>7)</sup> 4)Kompot owocowy 200g. 5)Kompot</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem <sup>1)3)7)9)</sup>300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu w sosie koperkowym<sup>1)3)</sup>80g. 4)Sałata z jogurtem 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Barszcz biały<sup>1)7)9)</sup>300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik ryżowy 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2)Kasza jęczmienna 80g.<sup>1)</sup> 3)Gulasz w jarzynach<sup>9)</sup> 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem <sup>1)3)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu z pietruszką <sup>1)3)7)</sup>80 g.</p>

	<p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Schabgotowany20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.</p>	<p>owocowy200g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Szynka z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> Rukola 50 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica20 g. z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> Pomidor 70 g.</p>	<p>200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Szynka gotowana20g.<sup>6)10)12)</sup> Sałata 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy</p> <p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 20g. Rzodkiewka 100 g.</p>	<p><b>Podwieczorek</b> Pieczywo mieszane 50 g. Masło 5 g.<sup>7)</sup> Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 20g. Jabłko</p>	<p>4)Marchewka<sup>1)</sup>gotowana z wody 150 g.</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)Polędwica z indyka 60<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g</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. 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 200g.</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>60g. Sałata 50 g. Herbata z cytryną200g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe60 g.<sup>7)</sup> 4)Pomidor 70g.sałata 5 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo razowe 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. 3)Szynka z indyka60 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: 2176 kcal; B: 71,2 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas.26,77: g; W: 354,6 g w tym cukry:sach59,9 lak 12,2 Bł:33,6 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2111 kcal; B: 85,3 g; T: 77 g; Kw. tł. nas.29,35g; W: 301,2 g w tym cukry:sach65 lak9,9 Bł: 22,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2,146 kcal; B:83,8 g; T: 76,2 g; Kw. tł. nas29,72: g; W: 315 g w tym cukry25,7sach lak.11,8 Bł 35: g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2390 kcal; B: 97,6 g; T: 84,4 g; Kw. tł. nas.34,64: g; W: 344 g w tym cukry:sach.51,8 laktoza16,6 Bł: g; 36,5 Sól:5 g</p>	<p>E: 2323 kcal; B: 111,3 g; T: 83,1 g; Kw. tł. nas.32,55: g; W: 340 g w tym cukrysach 54,3lak19 Bł: 35,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E 2666: kcal; B: 111,6 g T: 83,1 g; Kw. tł. Nas 33,43 ; W: 405 g w tym cukry sach lak14,1 Bł:40,8 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: 2134 kcal; B: 96,6 g; T:64,1 g; Kw. tł. nas28,70.: g; W:328 g w tym cukry sach:la37,3 lak.11,6 Bł: 38,9 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 ŁATWOSTRAWNA-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO, ZOL.**

Data	Poniedziałek 2.12.2024 r.	Wtorek 3.12.2024 r.	Środa 4.12.2024 r.	Czwartek 5.12.2024 r.	Piątek 6.12.2024 r.	Sobota 7.12.2024 r.	Niedziela 8.12.2024 r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Ryż 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)Szynka z indyka20 g.<sup>1,6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru 200g. Pomidor , rukola 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Banan 100 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)Serki twarogowe milandia z warzywami 20 g.<sup>7)</sup> 6)Pomidor, sałata 100 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Jajko <sup>3)</sup> 6)Sałatka z pomidora i roszponki ,rzodkiewki 100 g. 7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>1)7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Miód 25 g. 5)Parówki z cielęciny<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Pomidor70g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Pomarańcza 120 g.</p>	<p>1)Lana kluski na mleku 250 g.<sup>1)3)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 Sałata50g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku<sup>1)7)</sup>250g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>7)</sup> 3)Masło 15 g. 4)Dżem 25 g. 5)Serki twarogowe smakowe 20 g. <sup>7)</sup>g 6)Sałatka z pomidorów z jogurtem <sup>7)</sup> 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt owocowy 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Rolada drobiowa z warzywami z kurczaka 20g.<sup>1)6)10)12)</sup> 5)Dżem 25 g. 6)Pieczywo pszenne 100 g.<sup>1)</sup> Sałata 5 g, 7)Herbata owocowa Bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>Zupa jarzynowa 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2) Ryż z musem jabłkowym 250 g.<sup>7)</sup> 3) Kompot z owoców 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Sałatka owocowa melon,mandarynka100</p>	<p>1)Zupa koperkowa z makaronem <sup>3)7)9)</sup>300 g. 2)Schab gotowany w sosie pietruszkowym<sup>1)7)</sup>80g. 3)Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Mus z jabłek 150 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa<sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z piersi kurczaka 80 g. w warzywach<sup>1)7)</sup> 4)Surówka z selera z rodzynkami i jogurtem 150 g.<sup>7)9)</sup> 5)Kompot owocowy 200 <sup>9)</sup></p> <p><b>Podwieczorek</b> Biszkopty <sup>1)3)7)</sup>30 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem <sup>1)3)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet z drobiu<sup>1)3),7)</sup>w sosie koperkowym80g. 4)Sałata z jogurtem <sup>7)</sup>150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Sałatka owocowa</p>	<p>1)Barszcz biały<sup>1)7)9)</sup>300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. 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)Zupa krupnik ryżowy 300g. <sup>7)9)</sup> 2)Kasza jęczmienna <sup>1)</sup>80 g. 3)Gulasz w jarzynach150g.<sup>1)7)</sup> 4)Kompot jabłkowy z kisiem 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Jabłko 160 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem <sup>1)3)9) 300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki z drobiu <sup>1)3)7)</sup>z pietruszką 80g.w sosie pomidorowym 4)Marchewka oprószana 150 g.<sup>7)</sup></p> <p><b>Podwieczorek</b> Mandarynki 80 g.</p>

				winogron mandarynka 100 g.	Jogurt owocowy 150 g.		
Kolacja	1)Pieczywo mieszane 1)100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)polędwica sopocka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 1) 100g Masło 15 g. Szynka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną200	Pieczywo pszenne 1) 100g Masło 15 g. <sup>7)</sup> Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem <sup>7)</sup> 80g. Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło15 g. <sup>7)</sup> <sup>1)6)10)12)</sup> Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g. Herbata z cytryną200g.	Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 5 g. Herbata z cytryną200 g.	Pieczywo pszenne 100 g. <sup>1)</sup> Masło 15 g. <sup>7)</sup> Szynka z indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Pomidor 70 g. Sałata 5g.  Herbata z cytryną 200 g.	Pieczywo mieszane 100 g. <sup>7)</sup> Masło 15 g. <sup>7)</sup> Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> Sałata 10 g., Pomidor 70 g.  Herbata z cytryną200g.
Wartość odżywcza	E: 2033 kcal; B: 56 g; T: 57 g; Kw. tł. nas.:24,38g; W: 346,8 g w tym cukry:sach79 laktoza 13,7 Bł: 26,9 g; Sól: 4 g	E: 2149 kcal B: 81,6 g; T: 66,7 g; Kw. tł. nas.28,23 g; W:328,1 g w tym cukry:sach81,3 laktoza 21,9 Bł:26,2 g; Sól: 5 g	E: 2115 kcal; B: 88,1 g; T: 72,4 g; Kw. tł. nas.28,24 g; W:308 g w tym cukry: sach33,4g. laktoza 19,8g; Bł:31,8 g; Sól: 4 g	E: 2128 kcal; B: 86 g; T: 86 g; Kw. tł. nas.32,76.: g; W: 289,9 g w tym cukry:sach. laktoza Bł:18,2 g; Sól:4 g	E: 2119 kcal; B: 91,3 g; T:62,4 g; Kw. tł. nas.28,59: W: 322,2 g w tym cukry: sach 40,8a laktoza 27,2 Bł:26,7 g; Sól: 5 g	E: 2205 kcal; B: 82,6 g T: 79,2 g; Kw. tł. Na33,24g; W:318 g w tym cukry: sach 25,8 lak.24,7. Bł: 31,3 g; Sól: 4 g	E: 2281 kcal; B: 91,4 g; T: 71,5 g; Kw. tł. nas.30,18: g; W: 346,8 g w tym cukry:sach33,4laktoza 31,6 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 – ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA**

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 2.12.2024 r.	Wtorek 3.12.2024 r.	Środa 4.12.2024 r.	Czwartek 5.12.2024 r.	Piątek 6.12.2024 r.	Sobota 7.12.2024 r.	Niedziela 8.10.2024 r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1).Ryż mleku 250 g,<sup>1,7)</sup></p> <p>2).Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3).Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4).Dżem 25 g.</p> <p>5).Paszтет z żurawiną 20g.<sup>1),6),7),10),12)</sup></p> <p>6).Herbata bez cukru 200</p> <p>7).Rukola ,ogórek korniszony pomidor 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Banan 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,<sup>1,7)</sup></p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Ser żółty <sup>7)</sup>20g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200</p> <p>7)Pomidor 70g. Sałata 50 g</p> <p><b>II Śn.</b> Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Miód 25 g.</p> <p>5)Jajko <sup>3)</sup></p> <p>6)Herbata bez cukru200g.</p> <p>7)Sałatka z pomidora i ogórka i roszponki 100 g.</p> <p><b>II Śn.</b> Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż <sup>1)</sup>na mleku 250 g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g. g. <sup>7)</sup></p> <p>5)Kiełbaski polskie 80 g. <sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>6)Pomidor 70 g.</p> <p>7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II Śn</b> Pomarańcza 120 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1)3)7)</sup>250g.</p> <p>2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>3)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Dżem 25 g.</p> <p>5)Serki twarogowe tartare 20g. <sup>7)</sup></p> <p>6)Pomidor70gSałata50g.</p> <p>7)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II Śn.</b> Jabłko 160g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku <sup>1)7)</sup>250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Jajko 50 g.<sup>3)</sup></p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.<sup>7)</sup>100 g</p> <p>7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II Śn.</b> Jogurt owocowy 150 g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1),7)</sup>250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>5)Sałata 50 g.</p> <p>6)Serki twar. milandia 20 g.</p> <p><b>II śn.</b> Gruszka 150 g.</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>1) Zupa grochówka 300g.<sup>1)7)9)</sup></p> <p>2) Ryż z musem jabłkowym <sup>7)</sup>250g.</p> <p>3)Kompot z owoców 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Sałatka owocowa mandarynka50g melon 50g.</p>	<p>1)Zupa pieczarkowa <sup>1)7)9)</sup>300g</p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3) Schab panierowany 80 g.<sup>1)7)</sup></p> <p>4)Buraczki 150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> <b>Mus z jabłek 100 g.</b></p>	<p>1)Zupa kalafiorowa <sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Sękacze z drobiu z pieczarką ,papryką, kukurydzą 80 g.</p> <p>4)Surówka z selera z rodzynekami i jogurtem<sup>7)9)</sup></p> <p>5)Kompot jabłkowy 200g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Biszkopty <sup>1)3)7)</sup> 30 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem<sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Devolai 80 g.<sup>3)</sup></p> <p>3) Surówka z sałaty,ogórka pomidora ,pomarańczy z sosem sałatkowym (olej musztarda ,miód)<sup>10)</sup> 150 g.</p> <p>4)Kompot owocowy200 g.</p> <p>5) Ziemniaki 200 g</p>	<p>1)Barszcz biały <sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Filet z miruny pieczony 100g.<sup>1)3)4)7)</sup></p> <p>4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g.</p> <p>5)Kompot jabłkowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Jogurt nat.150 g.</p>	<p>1)Zupa żurek 300g.<sup>1)7)9)</sup></p> <p>2)Kasza jęczmienna <sup>1)</sup>80</p> <p>3)Gulasz w jarzynach 150 g<sup>1)7)</sup></p> <p>Kompot jabłkowy z kiślem200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b></p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200g.</p> <p>3)Kotlet z drobiu 80 g.duszony w sosie<sup>3)7)</sup></p> <p>4)Mizeria</p> <p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> Mandarynki 80g.</p>

				<b>Podwieczorek</b> Sałatka owocowa winogron z mandarynką 100 g.		Jabłko 160 g.	
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słończnikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Polędwica sopocka <sup>1)6)10)12)</sup> 60 g, 4)Ogórek 50 g,sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słończnikiem <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 słończnikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g <sup>7)</sup> 3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem80g <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g	1)Pieczywo ciemne ze Słończnikiem <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 50g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. <sup>7)</sup> 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Ser żółty 60 g. <sup>7)</sup> 4)Pomidor 70 g.sałata 50 g. 5)Herbata z cytryną200g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Ogórek kiszony 50g 5)Herbata z cytryną 200 g.	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 70g. 5) Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2151 kcal; B:64,8 g; T: 65,1 g; Kw. tł.nas.26,72; W: 355 g w tym cukry sacharoz 78,8 laktoza 13,7 Błonnik: 30,8 g; Sól: 4 g	E:2195 kcal; B: 85 g; T: 7,1 g; Kw. tł.nas.33,52: g; W: 318,4g w tym cukry:80,1 laktoza 21,9 Błg; 24,6 Sól: 5 g	E: 2100 kcal; B: 85,7 g; T: 66,3 g; Kw. tł.nas.: 30,07 g; W: 279 g w tym cukry sach:27,8 lak21,2 Bł: 29,9 g; Sól: 4 g	E: 2025 kcal; B: 89,4 g; T: 68,1g; Kw. tł.Nas30,01.: g; W:290,6 g w tym cukrysach38lakt.20,9 Błg; 29,1 Sól: 4 g	E: 2186 kcal; B:97 g; T: 92 g; Kw. tł.nas.: 41,16 g; W: 269,6 g w tym cukry: sach.33,6,lak.29,9 Bł: 29,8 g; Sól: 5 g	E: 2253 kcal; B 89,3 g; T: 92 g; Kw. tł.nas. 33,92; W: 320 g w tym cukry: szch 30,4laktoza 21,8; Bł: 40,9 g; Sól: 5 g	E: 2100 kcal; B: 85 g; T: 68,7 g; Kw. tł.nas 27,13 w tym cukry:sach 32,4lakt22,2 Bł: 36,9 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.