

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

Data	Poniedziałek 23.12.2024r.	Wtorek 24.12.2024 r.	Środa 25.12.2024r.	Czwartek 26.12.2024r.	Piątek 27.12.2024r.	Sobota 28.12.2024 r.	Niedziela 29.12.2024r.
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)Szynka krucha 20 g. ^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g. II ŚN. Banan100g.	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)Pomidor 50 g. Sałata 50 g. 6)Serki twar tartare20 g 7)Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.	1)Makaron na mleku ⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Szynka gotowana 40 g. ^{1),6),7),10),12)} 5)Sałatka z pomidora,rukoli,mandarynki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g. II ŚN. Melon 100 g.	1)Ryż na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾ 250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g. ¹⁾ 3)Masło 15 g. ⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Kiełbaski śląskie 40 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. II ŚN. Ciasto jogurtowe ^{1,3,7,} 100 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 twarogowe ⁷⁾ 20g. 6)Pomidor70g sałata50g. Herbata bez cukru 200 g. II ŚN. Jabłko100 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. Pomarańcza100 g.	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. Jogurt ⁷⁾ 150 g.
Obiad/Po dwieczorek	1)Zupa kalafiorowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g ¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 2)Ryż z musem jabłkowym 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek	1)Zupa pom. z ryżem ^{1),7)9)} 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3) Schab w sosie warzywnym80 g. ⁷⁾ 4)Buraczki 150 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2) Udka z kurczaka duszone w sosie koperkowym 80 g. ⁷⁾ 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g 5)Surówka z selera i jabłka ⁹⁾	1)Zupa jarzynowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa kalafiorowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie koperkowym80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki z jabłkiem 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.	1)Krupnik ryżowy ¹⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Marchewka oprószana ⁷⁾ 150 g.

	Podwieczorek Krucze ciastka 30 g.		Podwieczorek Babka cytrynowa 100 g. ³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek Mandarynka 100 g.	Podwieczorek Drożdżówka 60 g.	Podwieczorek Jabłko 160 g.	Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g.
Kolacja	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5 g., pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Barszcz czerwony ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g. 5)Dorsz w sosie greckim ⁴⁾ 6)Babeczki drożdżowe ^{1),7)} 7)Pierogi ruskie ¹⁾⁷⁾	1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3) Polędwica z drobiu 60g. ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g. 5)Sałata 50 g. pomidor 50 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe 60 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 indyka 60 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: 2335 kcal; B: 95,1 g; T: 92,1 g; Kw. tł. nas. 41 g; W: 306 g w tym cukry 61,6 laktoza 24,6 Bł: 26 g; Sól: 4 g	E: 2392 kcal B: 80,5 g; T: 84,7 g; Kw. tł. nas. 33,28 g; W: 352,2 g w tym cukry: sach. 65,1 laktoza 23,7 Bł: 26 g; Sól: 5 g	E: 2359 kcal; B: 79,7 g; T: 74,1 g; Kw. tł. nas.: 28,22 g; W: 366,9 g w tym cukry: sach. 88,7 g. laktoza 12,6g; Bł: 26 g; Sól: 4 g	E: 2214 kcal; B: 72,5 g; T: 59,5 g; Kw. tł. Nas 24,67.: g; W: 371,0 g w tym cukr sach. 87 laktoza 12,0 Bł: 27,0 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. Na 28,24sg; W: 295,4 g w tym cukry: sach 60,9 lak. 22,6 Bł: 24,1 g; Sól: 4 g	E: 2150 kcal; B: 93,4 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nas 29,17.: g; W: g w tym cukry 44,9 sach, 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 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.

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

Data	Poniedziałek 23.12.2024r.	Wtorek 24.12.2024 r.	Środa 25.12.2024r.	Czwartek 26.12.2024r.	Piątek 27.12.2024r.	Sobota 28.12.2024 r.	Niedziela 29.12.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>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. Roszponka50 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Serek twarogowy20 g.⁷⁾ 4) Jabłko 120 g.</p>	<p>1)Pieczywo ze słonecznikiem 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Jajko ³⁾50g. 4)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Pomidor 50g , Sałata 50 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka20¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5g.</p>	<p>1)Pieczywo graham 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana 20 g.⁷⁾ 4)Sałatka z pomidora 100 g. 5)Jogurt nat.⁷⁾ 150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Melon 100 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Rozzponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Ciasto jogurtowe 100 g.¹⁾³⁾⁷⁾</p>	<p>1)Pieczywo żytnie 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Serki twarogowe⁷⁾20g. 4)Pomidor70g Sałata50g. 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt ⁷⁾nat. 150 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Gruszka50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g. 3)Serek homogenizowany 140 g.⁷⁾nat. 3)Brzoskwinia 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretką kurczaka)¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa kalafiorowa 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Makaron z sosem bolońskim.¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾300g 2)Ryż z musem jabłkowym 200 g 5)Kompot owocowy200 (bez cukru)</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Schab w sosie warzywnym 80g. 4)Buraczki 150</p>	<p>1)Zupa rosół z makaronem ³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g 2)Ziemniaki 200g. 3) Udką z kurczaka duszone w sosie koperkowym80 g.</p>	<p>1)Zupa jarzynowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny gotowany 120g. w warzywach ¹⁾⁴⁾⁷⁾</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Buraczki z</p>	<p>1)Krupnik ryżowy¹⁾³⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w warzywach ¹⁾⁷⁾ 80 g.</p>

	<p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>80 g. 4)Surówka z selera i jabłka⁹⁾ 150 g 5)Kompot owocowy 200 g..</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 120 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,) 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1) Pieczywo mieszane 50 g. ¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka gotowana¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 20 g. 4)Sałata 50 g.</p>	<p>jabłkiem 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z kurczaka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 50 g.</p>	<p>4)Warzywa z wody 150g.</p> <p>Podwieczorek</p> <p>Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p>
Kolacja	<p>1)Pieczywo mieszane ¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwica sopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata 5 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie ze słonecznikiem¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. 3)Barszcz czerwony 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 4)Dorsz w sosie greckim ⁴⁾150 g. 5)Pierogi ruskie ¹⁾⁷⁾180g. 6)Babeczki drożdżowe 60 g.¹⁾³⁾⁷⁾ 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica z drobiu 60 g. 4)Sałata , pomidor 50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane¹⁾ 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 razowe¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70 g. 5)Sałata 5g. 6)Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>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 cytryną 200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2152 B: g; 84,4 T: g; 77,9 Kw. tł. nas.: 30,58 g; W: g 355 w tym cukry: sach 32,7 lak 8,4 Bł: 26,8 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2176 B: g; 70 T: g; 75 Kw. tł. nas.: 27,35 g; W: 326,3 g w tym cukry: sach 43,1 lak 9,5 Bł: 28,2 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2027 B: g; 75,5 T: g; 71,3 Kw. tł. nas.: 25,88 g; W: 303,1 g w tym cukry: sach 41,1 lak 7,7 Bł: 28,8 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2193 B: g; 76,6 T: g; 62,6 Kw. tł. nas.: 24,06 g; W: 357 g w tym cukry: sach 81,8 lak 7,1, Bł: 29,7 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 20,30 B: g; 86 T: g; 61 Kw. tł. nas.: 25,36 g; W: 427 g w tym cukry: sach 63 lak 13,5 Bł: 34,1 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; 2322 B: g; 108 T: g; 72,9 Kw. tł. nas.: 28,71 g; W: g 342 w tym cukry sach: 53,5 lak 14,4 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 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.

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

Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 23.12.2024 r.	Wtorek 24.12.2024r.	Środa 25.12.2024r.	Czwartek 26.12.2024r.	Piątek 27.12.2024r.	Sobota 28.12.2024r	Niedziela 29.12.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Szynka krucha 20 g.^{1),6),7),10),12} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn. Banan 100 g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku 250 g,^{1,7)} 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5) Ser żółty 20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g. 7)Pomidor 50 g. Sałata 50 g.</p> <p>II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p>	<p>1)Makaron na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Szynka gotowana^{4,6,7,10,12,} 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora ,rukoli ogórka100 g.</p> <p>II śn. Melon 100 g.</p>	<p>1)Ryż na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. g.⁷⁾ 4)Szynka z drobiu 20 g. ^{1),6),7),10),12} 5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Ciasto jogurtowe ^{1),3)7)} 100g.</p>	<p>1)Kasza manna na mleku ¹⁾⁷⁾250g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3) Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g. 5)Serki topione 20g.⁷⁾ 6)Pomidor70g sałata50 g. 7)Herbata bez cukru200 g.</p> <p>II śn. Gruszka 100g.</p>	<p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z piersi indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 g ¹⁾ 6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem.⁷⁾100 g. 7) Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>IIśn. Kiwi 100 g.</p>	<p>1)Lane kluski na mleku ^{1),3)7)}250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Ser żółty20g.⁷⁾ 5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 6)Sałata 5 g.</p> <p>II śn. Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Zupa kalafiorowa⁹⁾ ⁷⁾⁹ 300 g..... 2)Makaron z sosem bolońskim 250 g.¹⁾ 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾300g 2) Ryż z musem jabłkowym..... 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom.z ryżem ¹⁾⁷⁾⁹⁾300g..... 2)Ziemniaki 200 g. 3) Schab duszony w sosie 80 g. 4) Buraczki Kompot jabłkowy200 g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3) Udką pieczone z kurczaka ¹⁾³⁾⁷⁾80g. 4)Surówka z selera i jabłka 150 g.⁹⁾</p>	<p>1)Zupa jarzynowa300g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 3)Kompot</p>	<p>1)Zupa brokułowa300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet mielony 80 g</p>	<p>1)Krupnik ryżowy 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet z piersi kurczaka w cieście¹⁾³⁾⁷⁾80g.</p>

	Podwieczorek Kruchościaki kakaowe ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.	Podwieczorek	Podwieczorek Babka czekoladowa ¹⁾³⁾⁷⁾ 100 g. Mandarynki 80 g.	Podwieczorek Ciasto jogurtowe ^{1),3),7)} 100 g.	jabłkowy 200 g. 4)Ziemniaki 200 g 5)Surówka z pora i jabłka 150 g.	4)Marchewi z jabłkiem 150g. 5) Kompot z owoców mieszanych 200 g.	4)Marchewka oprószana 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g.
	Podwieczorek Jabłko 100 g.	Podwieczorek Jabłko 100 g.	Podwieczorek Jogurt nat. 150g. ⁷⁾				
Kolacja	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g, 4)Ogórek 70 g. g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Dorsz w sosie greckim ⁴⁾ . 4)Barszcz 5)Pierogi ruskie 6)Herbata z cytryną 200 g. 7)Babeczki drożdżowe 100 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Herbata z cytryną 200 g 4)Polędwica z drobiu 60 g. ^{1),6),10),12)} 5)Sałata 50g, pomidor 50 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szyunka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Ogórek świeży 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾ 4)Pomidor 70 g.sałata 10 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Szyunka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Pomidor 70g Roszponka 10g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo mieszane 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10g.0 g., Pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: 2173 kcal; B: 75,4 g; T: 82,5 g; Kw. tł. nas. 32,39: g; W: 303 g w tym cukry sach 148,7, lak 12,8 Bł: 21,8 g; Sól: 4 g	E: 2387 kcal; B: 82,1 g; T: 80 g; Kw. tł. Nas 33,27: g; W: 340 g w tym cukry: sach 66,8 laktoza 23,1 Bł: 32,1 g Bł: 5 g	E: 2341 kcal; B: 80,2 g; T: 78,4 g; Kw. tł. nas. 28,69: g; W: 353,8 g w tym cukry sach 54: lak. 22,5 Bł: 27,1 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 73,0 g; T: 63,8 g; Kw. tł. Nas 25,14.: g; W 357,9: g w tym cukry sach 88,5 lakt. 12 Bł: 28,1 g; Sól: 4 g	E: 2320 kcal; B: 104 g; T: 98 g; Kw. tł. nas. 40,38 g; W: 283 g w tym cukry 43: 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: sach 49,8 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: 287 g w tym cukry: sach 48 lakt 12,9 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 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.