

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

| Data | Poniedziałek 9.12.2024r. | Wtorek 10.12.2024 r. | Środa 11.12.2024r. | Czwartek 12.12.2024r. | Piątek 13.12.2024r. | Sobota 14.12.2024 r. | Niedziela 15.12.2024r. |
|-------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|
| 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. Roszponka 5 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)Sałatka z rukolijajka 50 g.pomidorów100 g.³⁾ 4)Jogurt nat⁷⁾. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 5g.</p> | <p>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.</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)Jabłko 120 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Szynka z drobiu 20g¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem⁷⁾100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru</p> <p>II ŚN. Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p> | <p>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.</p> <p>II ŚN. 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica z warzywami 20 g.^{1)6), 10)} 4)Pomidor 50 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Pomidor70g sałata5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka¹⁾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. 4)Pomidor 50 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Galaretka kurczaka¹⁾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 krupnik ryżowy 300g.⁷⁾⁹⁾ 2)Udko gotowane z kurczaka 120 g.¹⁾⁷⁾ 3)Surówka marchwi z jogurtem 150 g.</p> | <p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej⁷⁾⁹⁾300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z</p> | <p>1)Zupa jarzynowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g. 4)Marchewka gotowana</p> | <p>1)Zupa pom. z lanym ciastem¹⁾³⁾⁷⁾⁹⁾ 300g. 2)Kasza jęczmienna 80 g. 3)Klopsiki</p> | <p>1)Zupa koperkowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny</p> | <p>1)Zupa ziemniaczana300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym¹⁾³⁾⁷⁾</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>4)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru)</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane¹⁾ 50 g. 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Szynka z indyka 20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 30 g.</p> | <p>jogurtem⁷⁾Kompot owocowy200 (bez cukru)</p> <p>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.</p> | <p>z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek 1)Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ 2)Masło 5 g.⁷⁾ 3)Polędwica kurczaka20 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g.</p> | <p>faszerowane warzywami^{1),7)}w sosie koperkowym 80 g. 4) Surówka z marchwi i jabłka 150 g 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>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, 4)Pomidor 70 g,</p> | <p>gotowany¹⁾⁴⁾ warzywach120 g.¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4)Buraczki 150g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p>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.</p> | <p>4)Kalafior z wody 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>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.</p> | <p>Warzywa z wody 150g. marchew , fasolka szparagowa ,</p> <p>Podwieczorek Pieczywo mieszane 50 g.¹⁾ Masło 5 g.⁷⁾ Twarożek z koperkiem i jogurtem⁷⁾ 50 g.</p> |
| Kolacja | <p>1)Pieczywo mieszane¹⁾100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Polędwicasonopocka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g 4)Sałata50 g. pomidor 70 g. 5)Herbata z cytryną 200g.</p> | <p>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.</p> | <p>1)Pieczywo żytnie¹⁾ 100g 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem⁷⁾ 80g. 4)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾100g 2)Masło15 g.⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 10 g. Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>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.</p> | <p>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.</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 cytryną200 g.</p> |
| Wartość odżywcza | <p>E: kcal; 2033 B: g; 88,8 T: g; 64,8 Kw. tł. nas.:26,17 g; W: 307,2 g w tym cukry:sach 42,4lak7,8 Bł: 35,9 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; 2062 B: g; 74,3 T: g; 68 Kw. tł. nas.:31,92 g; W: 308 g w tym cukry:sach 33,1ak.8,5 Bł: 35 g; Sól: 4 g</p> | <p>E: kcal;2210 B: g;74,3 T: g; 65,3 Kw. tł. nas.:25,32 g; W: 35,9 g w tym cukry:sach 63 lak 8,5, Bł: 40,1 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: g123 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 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 ŁATWOSTRAWNA3-DLA ODDZIAŁÓW WEWNĘTRZNY,CHIRURGIA ,REHABILITACJA,REUMATOLOGIA ,GINEKOLOGIA, POŁOŻNICTWO,DZIECIĘCY,ZOL.

| Data | Poniedziałek 9.12.2024r. | Wtorek 10.12.2024 r. | Środa 11.12.2024r. | Czwartek 12.12.2024r. | Piątek 13.12.2024r. | Sobota 14.12.2024 r. | Niedziela 15.12.2024r. |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| Rodzaj posiłku | | | | | | | |
| Śniadanie /II śniadanie | <p>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)Kiełbaski polskie indyka40g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. Winogron 50 g.</p> | <p>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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Jogurt ⁷⁾ 150 g.</p> | <p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g. ⁷⁾ 5)Sałatka z pomidora,rzodkiewki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p>II ŚN. Pomarańcza 100 g.</p> | <p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu40 g.¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 6) Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100 g.</p> <p>II ŚN. Mus z jabłek 150 g.</p> | <p>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 twarogowe⁷⁾20g. 6)Pomidor70g sałata50g. Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II ŚN. Banan100 g.</p> | <p>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 warzy wami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p>II ŚN. Sałatka owocowa Melon50g.kiwi 50g.</p> | <p>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,</p> <p>II ŚN. Jabłko 150 g.</p> |
| Obiad/Po dzwieczorek | <p>1)Krupnik ryżowy 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2) Udko gotowane z kurczaka 120g¹⁾³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g. 4)Marchewka tarta w sosie słodko - kwaśnym 150g.</p> | <p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.⁷⁾⁹⁾ 2)Pulpet w sosie pomidorowym^{1)7)80g} Surówka z sałaty z jogurtem ⁷⁾100 g. 3)Ziemniaki 200 g.</p> | <p>1)Zupa jarzynowa⁷⁾⁹⁾ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach¹⁾⁷⁾ 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p> | <p>1)Zupa pom. z lanym ciastem¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 2)Kaszajęczmienna80 3)Klopsiki faszerowane ^{1)3),7)} warzywami w sosie koperkowym80 g. 5)Kompot owocowy</p> | <p>1)Zupa koperkowa¹⁾⁷⁾⁹⁾³⁰⁰ 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ 4) Buraczki 150 g.</p> | <p>1)Zupa lane kluski na rosole 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pietruszkowym</p> | <p>1)Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾ 300 2)Ziemniaki 200 g. Potrawka z drobiu ^{1)7)80 g.} 3)Ziemniaki 200</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| | 5)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek Kisiel z tartym jabłkiem 200 g. | 4)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Mandarynki 100 g. | Podwieczorek Ciastka biszkoptowe z dżemem ¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g. | 200 g 6)Surówka z marchwi i jabłka 150 g. Podwieczorek Jabłka 100 g. | 5)Kompot owocowy200 g. Podwieczorek Jogurt owocowy 150 g. ⁷⁾ | 80 g. ¹⁾³⁾⁷⁾ 4)Surówka z selera i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jabłko 160 g. | g. 4)Marchew z kalafiorom z wody 150 g. Kompot owocowy 200 g. Podwieczorek Jogurt naturalny ⁷⁾ 150g. |
| Kolacja | 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Polędwica sopocka60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata5 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. 4)Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Twarożek z rzodkiewką rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ 80g. ⁷⁾ 4)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g 2)Masło15 g. ⁷⁾ 3)Szynka tostowa drobiowa 60 ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. 2)Masło 15 g. ⁷⁾ 3)Serki twarogowe60 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 indyka60 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 200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 20,96 kcal; B: 83,2 g; T: 65,5 g; Kw. tł. nas.27,85; g; W: 322,7 g w tym cukry sach 61 laktoza 10,7 Bł: g; 31,8 | 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; | E: 2110 kcal; B: 70,1 g; T: 70 g; Kw. tł. nas.:32,03 g; W: 305,1 g w tym cukry:51,8 sach. g. laktoza 19,3g; Bł:30,8 g; | E: 2208 kcal; B: 85,4 g; T: 63,7 g; Kw. tł. Nas 26,82.: g; W: 350,7 g w tym cukr sach.50,3 laktoza 17,9 Bł:31 g; | E: 2026 kcal; B: 82,4 g; T: 53,4 g; Kw. tł. nas.24,73: W: 332 g w tym cukry: 61,8sach laktoza 23,7 Bł: 31,3 g; | E: 2180 kcal; B: 9707 g T: 58,8 g; Kw. tł. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sacha 60,9lak.22,6 Bł:24,1 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 |

| | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|
| | Sól: 4 g | Sól: 5 g | Sól: 4 g | Sól: 4 g | Sól: 5 g | Sól: 4 g | 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 PODSTAWOWA-2- ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA

| Data | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek 9.12.2024 r. | Wtorek 10.12.2024r. | Środa 11.12.2024r. | Czwartek 12. 12.2024r. | Piątek 13.12.2024r. | Sobota 14.12.2024r | Niedziela 15.12.2024r. |
| 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)Kiełbaski polskie 40 g.^{1),6),7),10),12)} 6)Herbata bez cukru 7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p>II śn. Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. Winogron 50 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)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g. 6)herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Jogurt nat.⁷⁾ 150g.</p> | <p>1)Ryż na mleku ⁷⁾250 g. 2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 3)Masło 15 g.⁷⁾ 4)Miód 25 g. 5)Serki kanapkowe twarogowe 20 g.⁷⁾ 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora i ogórka i rzodkiewki 100 g.</p> <p>II śn. Pomarańcza 100 g.</p> | <p>1)Makaron na mleku ¹⁾³⁾⁷⁾250 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.¹⁾ 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g. 4)Szynka z drobiu 40 g. ^{1),6),7),10),12)} 5)Surówka z rzodkiewki i ogórka ze szczypiorkiem 100g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Gruszka 120 g.</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 sałata5 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>II śn. Banan 100 g.</p> | <p>1)Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾250 g. 2)Masło 15 g.⁷⁾ 3)Dżem 25 g 4)Połudwica z piersi indyka 40 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</p> <p>IIśn. Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</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 dwieczorek | <p>1)Krupnik ryżowy300g⁷⁾⁹⁾ 2)Udko z kurczaka pieczone 120 g.^{1),3)} 3) 4)Ziemniaki 200 g.</p> | <p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁹⁾300g 2)Gołąbki w sosie pomidorowym ³⁾⁷⁾ 3)Ziemniaki 200g.</p> | <p>1)Zupa ogórkowa¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 100 g. 4) Surówka z kapusty młodej z koperkiem i oliwą 150 g.</p> | <p>1)Zupa pom.z lanym ciastem¹⁾⁷⁾⁹⁾300g. 2)Kasza jęczmienna 80 g.. 3)Klops w sosie pieczeniowym ³⁾¹⁾80 g. 4)Kompot owocowy</p> | <p>1)Zupa fasolowa ⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. 2)Filet z dorsza 100g.¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ 3)Kompot</p> | <p>1)Zupa lane kluski na rosole 300g. ⁷⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Kotlet</p> | <p>1)Rosół z makaronem 300 ¹⁾³⁾⁹⁾ 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| | <p>5)Kompot owocowy200</p> <p>6)Marchewka tarta w sosie słodko-kwaśnym 150 g.</p> <p>Podwieczorek Kisiel z jabłkiem 200g.</p> | <p>4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p>Podwieczorek Mandarynki 100 g.</p> | <p>Kompot jabłkowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Bitki z marmoladą¹⁾³⁾⁷⁾ 30 g.</p> | <p>6)Sałatka z ogórków kiszonych i papryki 150 g.</p> <p>Podwieczorek 7)Jabłka 100 g.</p> | <p>jabłkowy</p> <p>4)Ziemniaki</p> <p>5) Buraczki 150 g.</p> <p>Podwieczorek Jogurt nat.150 g.</p> | <p>mielony 80 g</p> <p>4)Surówka z kiszonej kapusty 150g.</p> <p>Kompot jabłkowy Z kisiem 200 g.</p> <p>Podwieczorek Pomarańcza 100 g.</p> | <p>drobiu¹⁾³⁾⁷⁾80g.</p> <p>4)Groszek z marchewką 150 g.</p> <p>5)Ziemniaki 200 g.</p> <p>6)Kompot owocowy200 g.</p> <p>Podwieczorek Gruszki 100g.</p> |
| Kolacja | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Polędwica sopocka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g,</p> <p>4)Ogórek świeży70 g. g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾100g</p> <p>2)Masło 15 g.⁷⁾</p> <p>3)Szynka z indyka¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g.</p> <p>4)Sałata 50 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g</p> <p>2)Masło 15 g⁷⁾</p> <p>3)Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem 80 g.</p> <p>3)Herbata z cytryną 200 g.</p> | <p>1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem¹⁾)100g</p> <p>2)Masło15 g.⁷⁾ ⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>3)Szynka tostowa z drobiu ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾60 g.</p> <p>4)Papryka czerwona 50 g.,sałata 20 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Ser żółty 60 g. ⁷⁾</p> <p>4)Pomidor 70 g.sałata 10 g.</p> <p>5)Herbata z cytryną200 g.</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Szynka z indyka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Pomidor70g Roszponka10g.</p> <p>5)Herbata z cytryną 200</p> | <p>1)Pieczywo mieszane 100 g.</p> <p>2)Masło 15 g.</p> <p>3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾</p> <p>4)Sałata10g.0 g.,Pomidor 70 g 70g.</p> <p>5) Herbata z cytryną200 g.</p> |
| Wartość odżywcza | <p>E: 2125 kcal;</p> <p>B: 85,8 g;</p> <p>T: 71 g;</p> <p>Kw. tł. nas.28,47: g;</p> <p>W:318,2 g</p> <p>w tym cukry sach 62,71ak10,7</p> <p>Bł:34,7 g;</p> <p>Sól: 4 g</p> | <p>E: 2000 kcal;</p> <p>B: 73,5 g;</p> <p>T: 69,2 g;</p> <p>Kw. tł. nas27,95: g;</p> <p>W: 298,2 g</p> <p>w tym cukry:51,2sach laktoza19Bł: 32,1 g;</p> <p>Sól: 5 g</p> | <p>E: 2004 kcal;</p> <p>B: 70 g;</p> <p>T:70,6 g;</p> <p>Kw. tł. nas.218,16: g;</p> <p>W: 294 g</p> <p>w tym cukry sach50,8: lak.13,5</p> <p>Bł: 28,7 g;</p> <p>Sól: 4 g</p> | <p>E: 2121 kcal;</p> <p>B: 87,5 g;</p> <p>T: 66,6 g;</p> <p>Kw. tł. Nas27,27;</p> <p>W324,9: g</p> <p>w tym cukry sach50,2 lakt.17,9</p> <p>Bł: 34,5g;</p> <p>Sól: 4 g</p> | <p>E: 2113 kcal;</p> <p>B: 86,2 g;</p> <p>T: 70,9 g;</p> <p>Kw. tł. nas.34,60 g;</p> <p>W:315 g</p> <p>w tym cukry4sach.61,1 lak.21,2</p> <p>Bł: 34,8 g;</p> <p>Sól: 5 g</p> | <p>E: 2201 kcal;</p> <p>B: 92,3 g;</p> <p>T: 84,3 g;</p> <p>Kw. tł. nas.:31,91 g;</p> <p>W: 306 g</p> <p>w tym cukry:sach49,8 lak.12,9 g;</p> <p>Bł: 338,7 g;</p> <p>Sól: 5 g</p> | <p>E: 2010 kcal;</p> <p>B:83,9 g;</p> <p>T: 66,9 g;</p> <p>Kw. tł. nas.26,99: g;</p> <p>W: 287g</p> <p>w tym cukry:sach 48lakt12,9</p> <p>Bł:35,7 g;</p> <p>Sól: 5 g</p> |

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.