

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

Data	Poniedziałek 13.01.2025r.	Wtorek 14.01.2025 r.	Środa 15.01.2025r.	Czwartek 16.01.2025r.	Piątek 17.01.2025r.	Sobota 18.01.2025 r.	Niedziela 19.01.2025r.
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 rzodkiewki,sałatay 100g. 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)Jabłko</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa jarzynowa300g.<sup>7)9)</sup> 2)Makaron z twarogiem.<sup>1)3)7)</sup>250 g. 3)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru )</p>	<p>1)Zupa pom. z ryżem <sup>7)9)</sup>300g 2)Pulpet w sosie pietruszkowym <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 koperkowa <sup>7)9)</sup>z lanym ciastem300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka)80g. 4)Surówka z buraków</p>	<p>1)Zupa barszcz biały<sup>7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczakaw sosie koperkowym<sup>1),7)</sup> 80 g. 4)Brokuł z</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej <sup>1)9)300 g.</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Warzywa z wody</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 tarta z</p>	<p>1)Rosół z makaronem<sup>1)3)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. Warzywa z wody 150g.</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 owocowy200 (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>i jabłka</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>marchewką 150 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)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup>120 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>(marchew, kalafior, brokuł ,)150 g.</p> <p>5)Kompot owocowy200 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>jogurtem150 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)Polędwica z kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 50 g.</p>	<p><b>(Kalafior ,marchew)</b></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)Polędwicasopocka<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<sup>7)</sup> rzodkiewką szczypiorkiem, jogurt em<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)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 cytryną200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2390 B: g; 104 T: g;94 Kw. tł. nas.:37,59 g; W: g 309 w tym cukry:sach29,3 lak21,9 Bł: 30,2 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:sach30 lak 8,5 Bł: 27,6 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: kcal; 2148 B: g; 91,4 T: g; 74 Kw. tł. nas.:28,55; W: 313,8 g w tym cukry:sach38,2ak.11,7 Bł: 36,8 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:sach70,9lak7,7 Bł: 42,9 g; Sól:5 g</p>	<p>E: kcal; 20,20 B: g; 78,3 T: g; 59 Kw. tł. nas.:23,77 g; W: 276,3 g w tym cukry:sach37,9lak9,1, Bł: 28,8 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 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 13.01.2025r.	Wtorek 14.01.2025 r.	Środa 15.01.2025r.	Czwartek 16.01.2025r.	Piątek 17.01.2025r.	Sobota 18.01.2024 r.	Niedziela 19.01.2025r.
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)Sałatka z rukoli pomidora100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Ciastka bitki z marmoladą <sup>1),37))</sup> 30g.</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 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 nektarynki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka z kiwi i mandarynki 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 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku 250 g.<sup>17)</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> Pomarańcza 100 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna<sup>17)</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)Galatyna z kurczaka z warzy wami 20 g. 6)Pomidor70g sałata50g.</p> <p><b>ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon50g.mandarynka 50g.</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 dzwieczorek	<p>1)Zupa jarzynowa 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Makaron z twarogiem 250 g<sup>1)3)7)</sup> 3)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa pomidorowa z ryżem 300 g.<sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie pomidorowym<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 koperkowa <sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie warzywnym <sup>7)</sup>80 g. 4)Surówka z buraków i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa barszcz biały<sup>1)7)9)</sup>300g. 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 krupnik z kaszy jęczmiennej <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) Surówka z marchwi i jabłka 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa 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 wwarzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. 4)Kalafior z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 4)</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.	150 g. Kompot owocowy 200 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 50g. pomidor 70 g. Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo pszenne <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Szyńka z indyka <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 4)Sałata lodowa 50g 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)Szyńka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 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)Szyńka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. roszponka 50g. 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: 2186 kcal; B: 83,1 g; T: 73,1 g; Kw. tł. nas. 34,96 g; W: 319 g w tym cukry 50,9 laktoza 21,3 Bł: 23,8 Sól: 4 g	E: 2167 kcal B: 82,9 g; T: 81,5 g; Kw. tł. nas. 34,66 g; W: 301 g w tym cukry: sach. 41,6 laktoza 20,5 Bł: 26,5 g; Sól: 5 g	E: 2035 kcal; B: 73,1 g; T: 69 g; Kw. tł. nas. 27,34; W: 302,8 g w tym cukry: sach 48,1 g. laktoza 11,3; Bł: 26,4 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: sach 40,2 lak. 20,3 Bł: 26,5 g; Sól: 4 g	E: 2150 kcal; B: 70,3g; T: 60,5 g; Kw. tł. Nas 26,8.: g; W: 285 g w tym cukry 50,8 sach, laktoza 11,5 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 13.01.2025 r.	Wtorek 14.01.2025r.	Środa 15.01.2025r.	Czwartek 16.01.2025r.	Piątek 17.01.2025r.	Sobota 18.01.2025r	Niedziela 19.01.2025r.
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)Polędwica z drobiu20g.<sup>1),6),7),10),12)</sup> 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Sałatka z ogórka pomidora ,rukoli100g.</p> <p><b>II śn.</b> Ciastka bitki z ziarnami słonecznika30g.<sup>3)1)</sup></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 rozszponki,pomidora 100g. 6) Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II śn.</b> Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</p>	<p>1)Makaron 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 twar.milandia20 g.<sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru 200 g. Sałatka z pomidora ogórka 100 g.</p> <p><b>II śn.</b> Sałatka z kiwi i mandarynki 150 g.</p>	<p>1)Ryżna 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)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> Melon 100 g.</p>	<p>1)Makaron na mleku<sup>1)3)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 sałata50 g. 7)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b> Pomarańcza 100 g.</p>	<p>1)Kasza jęczmienna na mleku<sup>1)7)</sup>250 g. 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Dżem 25 g 4)Polędwica z indyka 20g. szynkowa 20 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 cukru200g.</p> <p><b>II śn.</b> Sałatka owocowa melon 50g. mandarynka50g</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)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> Jabłko 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1) Zupa jarzynowa<sup>7)9)</sup>300 g. 2)Łazanki z kapustą 250 g. 3)Kompot</p>	<p>1)Zupa pomidorowa z ryżem<sup>1)9)</sup>300g 2)Kotlet mielony<sup>1)3)</sup></p>	<p>1)Zupa ogórkowa<sup>1)7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Bitki z szynki 80 g. 4) Surówka z</p>	<p>1)Zupa biały<sup>1)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana<sup>1)3)7)</sup>80 g. 4)Kompot owocowy 200</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej<sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa<sup>7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300<sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z dr-</p>

	owocowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 80 g.	3) Ziemniaki 200g. 4) Mizeria <sup>7)</sup> 150g. 5) Kompot owocowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.	buraczków i jabłka 150 g. Kompot jabłkowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Ciastka kruche <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	g. 5) Surówka kapusty kiszonej 150 g.  <b>Podwieczorek</b> Gruszka 70 g.	120g. <sup>3)4)7)</sup> 4) Kompot jabłkowy 200 g. 4) Ziemniaki 200 g. 5) Surówka z marchwi z jogurtem  <b>Podwieczorek</b> Jogurt nat. 150 g.	80 g 4) Sałata z jogurtem 150g. Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Jabłko 100 g.	biu 80 g. 4) Fasolka szparagowa z wody 150 g. 5) Ziemniaki 200 g. 6) Kompot owocowy 200 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) 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 cytryną 200g.	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) Masło 15 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 cytryną 200 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 cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szynka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4) Pomidor 70g Roszponka 10g. 5) Herbata z cytryną 200	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Filecik opiekany z drobiu 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4) Sałata 10g. 0 g., Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: 2034 kcal; B: 62,5 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nas. 30,2 g; W: 308 g w tym cukry sach 152,2, lak 14,0 Bł: 29,8 g; Sól: 4 g	E: 2196 kcal; B: 80,8 g; T: 81 g; Kw. tł. Nas 32 g; W: 312 g w tym cukry: sach 67 laktoza 21 Bł: 30,7 g; Sól: 5 g	E: 2027 kcal; B: 81 g; T: 73 g; Kw. tł. nas. 27,63 g; W: 295,5 g w tym cukry sach 48: lak 10,2 Bł: 27,9 g; Sól: 4 g	E: 2180 kcal; B: 79,1 g; T: 66,6 g; Kw. tł. nas. 27,02 g; W: 248 g w tym cukry 25,5 sach 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: sach 42,5 lak. 11,3 g; Bł: 25,2 g; Sól: 5 g	E: 2010 kcal; B: 76,4 g; T: 56,5 g; Kw. tł. nas. 22,91 g; W: 297,6g w tym cukry: sach 51,8 lakt 12 Bł: 28,6 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.