

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

Data	Poniedziałek 20.01.2025r.	Wtorek 21.01.2025 r.	Środa 22.01.2025r.	Czwartek 23.01.2025r.	Piątek 24.01.2025r.	Sobota 25.01.2025 r.	Niedziela 26.01.2025r.
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 indyka 40g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Jogurt nat. 150 g.<sup>7)</sup> 5)Herbata bez cukru 200g. 6)Pomidor 70 g. Roszponka 5 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Serek twarogowy 20 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 rukoli jajka 50 g. pomidorków 100 g.<sup>3)</sup> 4)Jogur nat.<sup>7)</sup>. 150 g. 5)Herbata bez cukru 200 g. 6)Serek twarogowy Haga 20 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka z indyka<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></p> <p>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)Roszponka z rzodkiewką i jogurtem<sup>7)</sup>100 g. 5)Jogurt nat.150 g. 6)Herbata bez cukru</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>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)Pomidor 70g Sałata 5 5)Herbata bez cukru 200 g 6)Jogurt <sup>7)</sup>nat. 150 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>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),)</sup> 4)Gruszka 50 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Pomidor 70g sałata 5 4)Jogurt nat.150g. 5)Polędwica z indyka <sup>1)6)10)12)</sup>20 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>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)Galaretką kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup>20g. 4)Jogurt naturalny 7) 150g. 5)Sałata 5 g, 6)Herbata z cytryną 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b></p> <p>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)Pomidor</p>
Obiad/Po dwieczorek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.<sup>7)9)</sup> 2)Pierogi leniwe z twarogiem.<sup>1)3)7)</sup>250 g. 3)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszyjęczmiennej<sup>7)9)</sup>300g 2)Pulpet w sosie 80g pomidorowym<sup>1)3)7)</sup> 3)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa koperkowa <sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie 80g.</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem <sup>1)3)7)9)</sup> 300 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki</p>	<p>1)Zupa jarzynowa<sup>1)7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z miruny</p>	<p>1)Zupa ziemniaczana 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie</p>	<p>1)Krupnik ryżowy<sup>1)3)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś duszona z kurczaka w</p>

	<p>200 g.(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)Polędwica z indyka 20 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 30 g.</p>	<p>4)Sałata z jogurtem<sup>7)</sup>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>4)Marchewka gotowana z wody 150 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 kurczaka<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.</p>	<p>faszerowane warzywami<sup>1),7)</sup>w sosie koperkowym 80 g. 4)Kalafior z wody 150 g 5)Kompot owocowy</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>gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> 4)Warzywa z wody (marchew, kalafior, brokuł ,)150 g. 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>pomidorowym<sup>1)3)7)</sup> 4)Buraczki 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>warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. Warzywa z wody 150g. <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)Polędwicaspocka<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 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)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)Sałata 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; 2304 B: g; 100,6 T: g; 90,7 Kw. tł. nas.:36,51 g; W: g 300,6 w tym cukry:sach39,6 lak12,8 Bł: 31,4 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; 2079 B: g; 75,5 T: g; 78,3 Kw. tł. nas.:32,18 g; W: 305 g w tym cukry:sach 34,8ak.7,9 Bł: 38,9 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal;2214 B: g;78,3 T: g; 80 Kw. tł. nas.:38,10 g; W: 327 g w tym cukry:sach47,9lak13,7, Bł: 39,1 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 lak13,5 Bł: 34,1 g; Sól: 5 g</p>	<p>E: 2423 kcal; B: g 123 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 20.01.2025r.	Wtorek 21.01.2025 r.	Środa 22.01.2025r.	Czwartek 23.01.2025r.	Piątek 24.01.2025r.	Sobota 25..01.2025 r.	Niedziela 26.01.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna 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)Pomidor 70 g. Roszponka z pomidorami 100 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Mandarynki 50 g. Kiwi 50 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)Sałatka z rukoli,jajka i pomidorków 100 g. 6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 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> 3)Miód 25 g. 4)Serki twarogowe 20 g. <sup>7)</sup> 5)Sałatka z pomidora 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II ŚN.</b> Melon 100 g.</p>	<p>1)Kluseczki na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g. 2)Pieczywo mieszane 100 g.<sup>1)</sup> 3)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 4)Dżem 25 g 5)Szynka z drobiu40 g.<sup>1)6)10)12)</sup> 6) Surówka z rzodkiewki ,sałaty ze szczypiorkiem</p> <p><b>II ŚN.</b> Jabłko 160 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)Serki twarogowe<sup>7)</sup> 20g. 6)Pomidor70g sałata50 Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II ŚN.</b> <b>Kiwi 80 g.</b></p>	<p>1)Płatki owsiane <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)Polędwica z warzywami 20 g. 6)Pomidor70g sałata5</p> <p><b>II ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon 50 g.kiwi 50 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 5 g,</p> <p><b>II ŚN.</b> Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</p>
Obiad/Po dwieczerek	<p>1)Zupa barszcz biały 300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Pierogi leniwe z twarogiem 250 g<sup>1)3)7)</sup> 3)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczerek</b> Krucze ciastka 30 g.</p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 g.<sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie pomidorowym<sup>1)7)80g</sup> Surówka z sałaty z jogurtem <sup>7)</sup>100 g. 3)Ziemniaki 4)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczerek</b></p>	<p>1)Zupa koperkowa<sup>7)9)</sup> 300 g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Sztuka mięsa(szynka) w sosie 80 g. w warzywach<sup>1)7)</sup> 4)Marchewka gotowana z wody 150 5)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa pom. z makaronem <sup>1)7)9)300</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Klopsiki faszerowane <sup>1)3),7)</sup> w warzywach w sosie koperkowym80 g. 4) Surówka z marchwi i jabłka150g 5)Kompot owocowy 200 g</p>	<p>1)Zupa jarzynowa g<sup>1)7)9)300</sup> g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach <sup>1)4)7)</sup> (kalafior,marchew,brokół) 150 g. 4)Kompot owocowy200g</p> <p><b>Podwieczerek</b> <b>Podwieczerek</b></p>	<p>1)Zupa ziemniaczana300g.<sup>1)7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosie pomidorowym 80 g.<sup>1)3)7)</sup> 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczerek</b></p>	<p>1Rosół z makaronem 300g.<sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Warzywa z wody (brokuł marchew,ka-</p>

		Pomarańcza 100 g.	<b>Podwieczorek</b> Ciastka biszkoptowe z owocem <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	<b>Podwieczorek</b> <b>Mandarynka 100 g.</b>	Jogurt owocowy 150 g.	Jabłko 160 g.	lafior) 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 sopocka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata50 g.,pomidor 70 g. Herbata z cytryną200 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 50 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 rzodkiewką jogurtem <sup>7)</sup> 80g. <sup>7)</sup> 4)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło15 g. <sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60 <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną200 g.	1)Pieczywo mieszane <sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. <sup>7)</sup> 3)Serki twarogowe60 g. <sup>7)</sup> Pomidor 70g.sałata 50 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 indyka60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4)Pomidor 70 g. Sałata 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 50 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 sach 61,6 laktoza 24,6 Bł: g; 26,4 Sól: 4 g	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; Sól: 5 g	E: 2422 kcal; B: 96,5 g; T: 93,6 g; Kw. tł. nas.:41 g; W: g w tym cukry:43,3 sach. g. laktoza22,2 g; Bł:31,3 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 75,6 g; T: 69,5 g; Kw. tł. Nas27,30g; W: 323,2 g w tym cukr sach.56,8 laktoza 17,7 Bł:33,8 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. Na28,24sg; W:295,4 g w tym cukry: sacha 60,9 lak.22,6 Bł:24,1 g; Sól: 4 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 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 20.01.2025 r.	Wtorek 21.01.2025r.	Środa 22.01.2025r.	Czwartek 23.01.2025r.	Piątek 24.01.2025r.	Sobota 25.01.2025r	Niedziela 26.01.2025r.
Śniadanie /II śniadanie	<p>1)Kasza jęczmienna 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)Kiełbaski polskie z cielęciny40g.<sup>1),6),7),10),12)</sup></p> <p>6)Herbata bez cukru</p> <p>7)Sałatka z papryki roszponki z oliwą 100g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Sałatka owocowa Mandarynka 50 g. kiwi 50 g. jogurt nat.20 g.</b></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)Sałatka z jajka rukoli ,pomidora 100g.</p> <p>6)herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</b></p>	<p>1)Ryż na mleku <sup>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)Serki kanapkowe 20 g.<sup>7)</sup></p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p>Sałatka z pomidora i ogórka</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Melon 100 g.</b></p>	<p>1)Kluseczki na mleku <sup>1)3)7)</sup>250 g.</p> <p>Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g.<sup>7)</sup></p> <p>4)Szynka z drobiu 40 g.<sup>1),6),7),10),12)</sup></p> <p>5)Surówka z rzodkiewki sałaty, kiwi 100g.</p> <p>6)Herbata bez cukru 200 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Jabłko 160 g.</b></p>	<p>1)Kasza manna na mleku <sup>1)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 topione 20g.<sup>7)</sup></p> <p>6)Pomidor70g sałata5</p> <p>7)Herbata bez cukru</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Gruszka 120 g.</b></p>	<p>1)Płatki owsiane 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)Polędwica z piersi indyka 40 g.<sup>1)6)10)12)</sup></p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami100 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</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g.</b></p>	<p>1)Lane kluski na mleku <sup>1),3)7)</sup>250 g.</p> <p>2)Masło 15 g.<sup>7)</sup></p> <p>3)Dżem 25 g</p> <p>4)Ser żółty20g.<sup>7)</sup></p> <p>5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.<sup>1)</sup></p> <p>6)Sałata 5 g.</p> <p><b>II śn.</b></p> <p><b>Kisiel z tartym jabłkiem 150 g.</b></p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Barszcz biały<sup>1)7)9)</sup></p> <p>2)Pierogi leniwe z <sup>1)3)7)9)</sup>twarogiem 250 g.</p> <p><b>3)Kompot</b></p>	<p>1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej <sup>1)9)</sup>300g</p> <p>2)Gołąbki w sosie pieczarkowym<sup>3)7)</sup></p> <p>3)Ziemniaki 200g.</p>	<p>1)Zupa kapuśniak<sup>1)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Bitki z szynki 100 g.</p> <p>4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem</p>	<p>1)Zupa pom.z makaronem <sup>3)7)9)</sup>300g.</p> <p>2)Kasza jęczmienna 80g</p> <p>3)Klops faszerowany 80g., pieczarkami w</p>	<p>1)Zupa grochowa300 g.<sup>1)9)</sup></p> <p>Ziemniaki 200 g.</p> <p>2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.<sup>1)3)4)7)</sup></p>	<p>1)Zupa jarzynowa 300g.<sup>7)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet mielony 80 g</p> <p>4)Buraczki 150g.</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup></p> <p>2)Ziemniaki 200 g.</p> <p>3)Kotlet z piersi kurczaka w</p>

	<b>owocowy200 g. Podwieczorek</b>  Krucze ciastka <sup>1)3)7)</sup> kakaowe 30 g.	4)Kompot owocowy <b>Podwieczorek</b>  Pomarańcze 100 g.	,pa pryką czerwoną ,100 g. pomidorem i oliwą Kompot jabłkowy 200 g. <b>Podwieczorek</b>  Biszkopty <sup>1)3)7)</sup> 30 g.	sosie pieczeniowym 4)Kompot owocowy 6)Surówka z kiszanej kapusty100 g.  <b>Podwieczorek</b> Mandarynki 100 g.	3)Kompot jabłkowy 4)Ziemniaki 200g. <b>Podwieczorek</b> Jogurt nat.150 g.	Kompot jabłkowy z kiślem 200 g. <b>Podwieczorek</b>  <b>Jabłko 100 g.</b>	cieście <sup>1)3)7)</sup> 80g. 4)Brokuł z marchewką 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy200 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 kiszony 70 g. 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)Sałata lodowa50 g. 5)Herbata z cytryną 200 g.	1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem <sup>1)</sup> 100g 2)Masło 15 g <sup>7)</sup> Twarożek z rzodkiewką <sup>7)</sup> szczypiorkiem,jogurte m 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> <sup>1)6)10)12)</sup> 3)Szynka tostowa z drobiu <sup>1)6)10)12)</sup> 60g. 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 50 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 Roszponka50g. 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)Sałata50g. 0 g.,Pomidor 70 g 70g. Herbata z cytryną200 g.
Wartość odżywcza	E: 2555 kcal; B: 106 g; T: 114 g; Kw. tł. nas.48,12: g; W:302 g w tym cukry sach l61,1ak24,6 Bł:28,7 g; Sól: 4 g	E: 2000 kcal; B: 73,5 g; T: 69,2 g; Kw. tł. nas.27,95: g; W: 298,2 g w tym cukry:51,2sach laktoza19 Bł: 32,1 g; Sól: 5 g	E: 2247 kcal; B: 90,3 g; T:94 g; Kw. tł. nas.36,22: g; W: 297 g w tym cukry sach54: lak.22,5 Bł: 31,2 g; Sól: 4 g	E: 2097 kcal; B: 71,6 g; T: 70 g; Kw. tł. Nas27,88.: g; W 309,8: g w tym cukry 50,4sach lakt.17,7 Bł: 30,5 g; Sól: 4 g	E: 2320 kcal; B: 104 g; T: 98 g; Kw. tł. nas.40,38 g; W:283 g w tym cukry43: 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:sach49,8 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: 287g w tym cukry:sach 48lakt12,9 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 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.