

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

Data	Poniedziałek 6.01.2025r.	Wtorek 7.01.2025 r.	Środa 8.01.2025r.	Czwartek 9.01.2025r.	Piątek 10.01.2025r.	Sobota 11.01.2025 r.	Niedziela 12.01.2025r.
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 rukoli, jajka 50 g.,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 50g.</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, sałaty 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 70 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 50 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> 20g 4)Jabłko</p>
Obiad/Po dzwieczorek	<p>1)Zupa koperkowa300g.<sup>7)</sup> 2) Schab gotowany w sosie koperkowym 80 g.<sup>1)7)</sup> 3)Buraczki 150 g. 4)Kompot owocowy 200 g.(bez cukru ) 5)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole <sup>7)9)</sup>300g 2)Pulpet w sosie pomidorowym <sup>1)3)7)</sup>80g 3)Ziemniaki 200 g. 4)Sałata z jogurtem<sup>7)</sup>150g.<sup>1)</sup> 5)Kompot owocowy200 (bez</p>	<p>1)Zupa koperkowa <sup>7)9)</sup>zlanym ciastem 300 g. 2)Ziemniaki 200g. 3)Sztuka mięsa w sosie(mięso szynka) 80g. 4)Surówka z buraków i jabłka</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony<sup>3)7)9)</sup>300 2)Ziemniaki 200 g. 3) Potrawka z piersi kurczaka w sosie koperkowym<sup>1),7)</sup> 80 g. 4)Brokuł z marchewką 150 g</p>	<p>1)Zupa brokułowa<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,</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 jogurtem150 g.</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. <b>(Kalafior ,marchew)</b></p>

	<p>cukru)</p> <p><b>Podwieczorek</b> 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>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szyb gotowany 20g.<sup>6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g.</p>	<p>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 1)Pieczywo mieszane 50 g.<sup>1)</sup> 2)Masło 5 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka gotowana<sup>1)6)10)12)</sup> 20 g. 4)Pomidor 70 g,</p>	<p>brokuł ,)150 g. 5)Kompot owocowy200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 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>5)Kompot owocowy 200 g.</p> <p><b>Podwieczorek</b> 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>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 sopocka<sup>1)6)10)12)</sup> 60g 4)Sałata50 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 50 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<sup>7)</sup> 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)Masło 15 g.<sup>7)</sup> 3)Szynka tostowa drobiowa 60g<sup>1)6)10)12)</sup> 4)Sałata 50 g. Herbata z cytryną 200 g.</p>	<p>1)Pieczywo mieszane<sup>1)</sup> 100 g. 2)Masło 15 g. 3)Serki twarogowe 60 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 indyka 60 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 cytryną 200 g.</p>
Wartość odżywcza	<p>E: kcal; 2212 B: g; 80 T: g; 70,1 Kw. tł. nas.: 30,04 g; W: g 324 w tym cukry: sach 42,9 lak 9,2 Bł: 34,4 g; Sól: 4 g</p>	<p>E: kcal; 2187 B: g; 86,9 T: g; 74 Kw. tł. nas.: 34,64 g; W: 300,5 g w tym cukry: sach 30,5 lak 21,6 Bł: 28,4 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: sach 38,2 lak 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: sach 70,9 lak 7,7 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: sach 37,9 lak 9,1, Bł: 28,8 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 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 6.01.2025r.	Wtorek 7.01.2025 r.	Środa 8.01.2025r.	Czwartek 9.01.2025r.	Piątek 10.01.2025r.	Sobota 11.01.2025 r.	Niedziela 12.01.2025r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	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 <sup>7)</sup> 20g. 6)Herbata bez cukru 200g. 7)Sałatka z rukoli pomidora100 g.  <b>II ŚN.</b> Jogurt <sup>7)</sup> 150 g.	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)Sałatka z rukoli,jajka 50g pomidorków <sup>3)</sup> 100g.. 6)Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.</b> Jabłko 150 g.	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 i rozspanki 100 g. 6)Herbata bez cukru 200g.  <b>II ŚN.</b> Mandarynki 100 g.	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.  <b>II ŚN.</b> Melon 100 g.	1)Makaron 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)Serktwarogowe <sup>7)</sup> 20g. 6)Pomidor70g sałata50 Herbata bez cukru 200 g.  <b>II ŚN.</b> Winogron 100 g.	1)Kasza jęczmienna <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)Galatyna z kurczaka z warzywami 20g. 6)Pomidor70g sałata50g.  <b>ŚN.</b> Sałatka owocowa Melon50g.mandarynka 50g.	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.  <b>II ŚN.</b> Jabłko <sup>1)</sup> 150 g.
Obiad/Podwieczorek	1)Zupa koperkowa 300g. <sup>1)7)9)</sup> 2) Schab gotowany g <sup>1)7)</sup> w sosie koperkowym 80 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot owocowy200 g.	1)Zupa lane kluski na rosole 300 g. <sup>7)9)</sup> 2)Pulpet w sosie pomidorowym <sup>1)7)80</sup> g Sałata z jogurtem <sup>7)</sup> 150 g. 3)Ziemniaki 200 g. 4)Kompot owocowy 200 g.	1)Zupa jarzynowa <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.	1)Zupa barszcz czerwony <sup>7)9)300</sup> 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	1)Zupa ziemniaczana <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.	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.	1)Rosół z makaronem <sup>1)3)9)</sup> g. 300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pierś z kurczaka duszona w warzywach <sup>1)7)</sup> 80 g. 4)Kalafior z marchewką z wody 150 g. 5)Ziemniaki 200 g. 6)Kompot owocowy 200 g.

	<b>Podwieczorek pomarańcza</b> 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.	<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)Sałata50g. 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 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)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 5 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. roszonek 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: 2095 kcal; B: 77,7 g; T: 70 g; Kw. tł. nas.28,94 g; W: 311,3 g w tym cukry46,1 laktoza 19,5 Bł: g; 28,4 Sól: 4 g	E: 2254 kcal B: 70 g; T: 68 g; Kw. tł. nas.28,01 g; W:364,6 g w tym cukry:sach.42,5 laktoza 13,4 Bł: 32,5 g; Sól: 5 g	E: 20,61 kcal; B: 78,5 g; T: 73,9 g; Kw. tł. nas.29,61; W: 295,3 g w tym cukry: sach 46,1. g. laktoza 20,1; Bł:26,4 g; Sól: 4 g	E: 2100 kcal; B: 76,4 g; T: 59,8 g; Kw. tł. Nas27,60.: 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: 23,3sach 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: sacha40,2lak.20,3 Bł:26,5 g; Sól: 4 g	E:2150 kcal; B70,3g; T: 60,5 g; Kw. tł. Nas26,8.: g; W: 285 g w tym cukry50,8sach, 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 6.01.2025 r.	Wtorek 7.01.2025r.	Środa 8.01.2024r.	Czwartek 9.01.2024r.	Piątek 10.01.2024r.	Sobota 11.01.2024r	Niedziela 12.01.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	<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)Ser żółty <sup>7)</sup> 6)Herbata bez cukru200 g. 7)Pomidor 70g.sałata 50 g.</p> <p><b>II śn.</b>  Jogurt nat.<sup>7)</sup> 150g.</p>	<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)Sałatka z jajka 50 g.roszponki,pomidor a 100g. 6) Herbata bez cukru 200g.</p> <p><b>II śn.</b>  Gruszka 120 g.</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>  Mandarynki 100 g.</p>	<p>1)Ryż na 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)Serki twarogowe 20 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>  Winogron100 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 pieczarkowa z makaronem<sup>7)9)</sup>300 g. 2)Schab panierowany<sup>1)3)</sup>80 g. 3)Ziemniaki 200g. 4)Buraczki 150 g. 5)Kompot</p>	<p>1)Zupa lane kluski na rosole<sup>1)3)9)</sup>300g. 2)Gołąbki w sosie pomidorowym <sup>1)7)</sup>180 g. 3)Ziemniaki 200g. 5)Kompot owocowy</p>	<p>1)Zupa szczawiowa <sup>1)7)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pieczeń z szynki 80 g. 4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g. Kompot jabłkowy200 g.</p>	<p>1)Zupa barszcz czerwony<sup>1)9)</sup>300g. 2)Ziemniaki 3)Pierś z kurczaka panierowana <sup>1)3)7)</sup>80 g. 4)Kompot owocowy 200 g.</p>	<p>1)Zupa brokułowa 2)Ziemniaki 200 g. 3)Śledź w śmietanie100g.<sup>4)7)</sup> 4)Kompot jabłkowy 200 g. 4)Ziemniaki 200 g.</p>	<p>1)Zupa kalafiorowa300g. <sup>7)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Pulpet w sosiepomidorowym 80 g</p>	<p>1)Rosół z makaronem 300 <sup>1)3)9)</sup> 2)Ziemniaki 200 g. 3)Potrawka z dr-biu 80 g. 4)Fasolka szparagowa z</p>

	owocowy 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Pomarańcza 80 g.	200 g.  <b>Podwieczorek</b> Kisiel z tartym Jabłkiem 150 g.		5) Surówka kapusty pekińskiej marchwi, ogórka z majonezem <sup>3),7)</sup> 150 g.  <b>Podwieczorek</b> Gruszka 70 g.		4) Sałata z jogurtem 150g.  Kompot jabłkowy z kiślem 200 g.  <b>Podwieczorek</b> Jabłko 160 g.	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) Szyunka 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) Szyunka 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 50 g. 5) Herbata z cytryną 200 g.	1) Pieczywo mieszane 100 g. 2) Masło 15 g. 3) Szyunka z indyka 60 g. <sup>1)6)10)12)</sup> 4) Pomidor 70g Roszponka 50g. 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. Herbata z cytryną 200 g.
Wartość odżywcza	E: 2135 kcal; B: 90,6 g; T: 84 g; Kw. tł. nas. 33,40 g; W: 282,1 g w tym cukry sach 145,3, lak 12,1 Bł: 28,2 g; Sól: 4 g	E: 2176 kcal; B: 64,9 g; T: 62 g; Kw. tł. Nas 27,99 g; W: 355 g w tym cukry: sach 78 laktoza 13 Bł: 35,5 g; Sól: 5 g	E: 2050 kcal; B: 81 g; T: 79 g; Kw. tł. nas. 32,36 g; W: 276,7 g w tym cukry sach 48: lak. 13,5 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.