|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  18.08.2025 r. | Wtorek  19.08.2025 r. | Środa  20.08.2025 r. | Czwartek  21.08.2025 r. | Piątek  22.08.2025 r. | Sobota  23.08.2025 r. | Niedziela  24.08.2025 r. |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 1).Lane kluski 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 40g.1),6),7),10),12)  6).Herbata bez cukru 200  7).Rukola ,ogórek rzodkiewka,pomi-dor 100 g.  **II ŚN.**  Banan 100 g. | 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 7)20g.  6)Herbata bez cukru 200  7)Pomidor 70g.  Sałata 50 g  **II Śn.**  Jogurt nat.150 g. | 1)Makaron na mleku 1)3)7)250 g.  2)Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Jajko 3)  6)Herbata bez cukru200g.  7)Sałatka z pomidora i ogórka i roszponki  100 g.  **II Śn.**  Arbuz 100 g. | 1)Ryż 1)na mleku 250 g.  2)Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  g. 7)  5)Polędwica z drobiu 80 g. 1)6)10)12)  6)Pomidor 70 g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **II Śn**  Brzoskwinia 120 g. | 1)Lane kluski na mleku 1)3)7)250g.  2)Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Serki twarogowe tartare 20g. 7)  6)Pomidor70gSałata50g.  7)Herbata bez cukru 200g.  **II Śn.**  Jabłko 160g. | 1)Kasza jęczmienna na mleku 1)7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Jajko 50 g.3)  5)Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1)  6)Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jo-  gurtem.7)100 g  7)Herbata bez cukru  200 g.  **II Śn.**  Jogurt owocowy 150 g | 1)Kasza manna na mleku 1),7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Pieczywo żytnie  ziarnami 100 g.1))  5)Sałata 50 g.  6)Serki twar. milandia 20 g.  **II śn.**  Gruszka 150 g. |
| Obiad/Pod- wieczorek | 1. Zupa kapuśniak   300g.1)7)9  2) Makaron z sosem bolońskim 7))250g.  3)Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa mandarynka50g  melon 50g. | 1)Barszcz czerwony  1)7)9)300g  2)Ziemniaki 200g.  3) Schab panierowany 80 g. 1)7)  4)Mizeria 150 g.  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  **Mus z jabłek 150 g.** | 1)Zupa rosół z makaronem1)7)9)300g  2)Ziemniaki 200 g.  2)Devolaj 80 g.3)  3) Surówka z sałaty ogórka,pomidorów,mandarynek z sosem  sałatkowym (olej musztarda ,miód)10) 150 g.  4)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7) 30 g. | 1)Zupa pom.z ryżem 1)7)9)300g.  2)Kotlet mielony 8g 1) 3)  3) Fasolka szparagowa  z wody 150 g  4) Ziemniaki 200 g  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa winogron z nektarynka100 g. | 1)Barszcz biały  1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny pieczony 100g.1)3)4)7)  4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g.  5)Kompot jabłkowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt nat.150 g. | 1)Zup kalafiorowa 300g. 1)7)9)  2)Kasza jęczmienna 1)80  3)Klops w sosie 150 g1)7  4)Ogórek małosolny 150 g.)  5)Kompot jabłkowy  z kiślem200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Krupnik ryżowy 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200g.  3)Pieczeń w sosie 80g  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 80g. |
| Kolacja | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica sopocka  1)6)10)12)60 g,  4)Ogórek 50 g,sałata 50 g.  Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka1)6)10)12) 60g.  4)Sałata lodowa10 g.  5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1) 100g  2)Masło 15 g7)  3)Twarożek z rzodkiewkąszczypiorkiem,jogurtem80g7)  4)Herbata z cytryną 200 g | 1)Pieczywo ciemne ze  Słonecznikiem1))100g  2)Masło15 g.7)  )6)10)12) 60 g.  3)Szynka tostowa z drobiu 1)6)10)12)  4)Ogórek świeży 50g.  Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.7)  2)Masło 15 g.7)  3)Ser żółty 60 g. 7)  4)Pomidor 70 g.sałata 50 g.  5)Herbata z cytryną200g. | 1)Pieczywo mieszane1)  100 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka 60 g. 1)6)10)12)  4)Ogórek kiszony 50g  5)Herbata z cytryną  200 g. | 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  70g.  5) Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2195 kcal;  B:81,5 g;  T: 69 g;  Kw. tł. nas.30,27  W: 33,46 g  w tym cukry sacharoza 50,9 laktoza 20,0  Błonnik: 27,6 g;  Sól: 4 g | E :2078 kcal;  B: 87,8 g;  T: 53,7 g;  Kw. tł. nas.25,83: g;  W: 332,6g  w tym cukry:76,9 laktoza 15,3  Błg; 26,2  Sól: 5 g | E: 2100 kcal;  B: 85,7 g;  T: 66,3 g;  Kw. tł. nas.: 30,07 g;  W: 279 g  w tym cukry sach:27,8 lak21,2  Bł: 29,9 g;  Sól: 4 g | E: 2025 kcal;  B: 89,4 g;  T: 68,1g;  Kw. tł. Nas30,01.: g;  W:290,6 g  w tym cukrysach38lakt.20,9  Błg; 29,1  Sól: 4 g | E: 2031 kcal;  B: 84,5 g;  T: 62,6 g;  Kw. tł. nas.: 32,65 g;  W: 312,2 g  w tym cukry: sach.48,2 ,lak. 18,4  Bł: 33,2 g;  Sól: 5 g | E: 2114 kcal;  B 79 g;  T: 60,2 g;  Kw. tł. nas. 28,22;  W: 351,2 g  w tym cukry: szch 45,9 laktoza 18,5;  Bł: 35,2 g;  Sól: 5 g | E: 2100 kcal;  B: 85 g;  T: 68,7 g;  Kw. tł. nas 27,13  w tym cukry:sach 32,4lakt22,2  Bł: 36,9 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 (Amygdaluscommunis L.), orzechy laskowe (Corylusavellana), orzechy włoskie (Juglansregia), orzechy nerkowca (Anacardiumoccidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletiaexcelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistaciavera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamiaternifolia), 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.