|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA-2**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁO0ŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  8.09.2025 r. | Wtorek  9.09.2025r. | Środa  10.09.2025r. | Czwartek  11.09.2025r. | Piątek  12.09.2025r. | Sobota  13.09.2025r | Niedziela  14.09.2025r. |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 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 z cielęciny40g.1),6),7),10),12  6)Herbata bez cukru  7)Sałatka z papryki,pomidora roszponki z oliwą 100g.  **II śn.**  **Sałatka owocowa**  **Kiwi 50g. winogron50g.** | 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.  **II śn.**  **Jogurt nat.7) 150g.** | 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.  7)Sałatka z pomidora i ogórka 100 g.  **II śn.**  **Melon 100 g.** | 1)Kluseczki na mleku 1)3)7)250 g.  Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g.  g. 7)  4)Szynka z drobiu 40 g. 1),6),7),10),12  5)Surówka z rzodkiewki sałaty, kiwi 100g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  **Arbuz 100 g.** | 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 sałata50g.  7)Herbata bez cukru200g.  **II śn.**  **Gruszka 120 g.** | 1)Płatki owsiane na mleku 1)7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Polędwica z piersi indyka40 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 200g.  **IIśn.**  **Sałatka owocowa melon 50g. brzoskwinia 50g.** | 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 50 g.  **II śn.**  **Jabłko 150 g**. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Barszcz czerwony 300 g. 7)9  2) Łazanki z kapustą  **3)Kompot owocowy200 g.**  **Podwieczorek**  Kisiel z jabłkiem 150g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1) 9)300g  2)Gołąbki w sosie pomidorowym160 g. 3)7)  3)Ziemniaki 200g.  4)Kompot owocowy  **Podwieczorek**  **Brzoskwinia 100 g.** | 1)Zupa kapuśniak 1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Bitki z szynki 100 g.  4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem pa  pryką czerwoną ,150 g.  pomidorem i oliwą  Kompot jabłkowy 200 g.  **Podwieczorek**  **Biszkopty 1)3)7) 30 g.** | 1)Zupa pom.z ryżem 3)7)9)300g.  2)Kasza jęczmienna 80g  3)Klops faszerowany 80g., pieczarkami w sosie pieczeniowym  4)Mizeria 150g.  5)Kompot jabłkowy 200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 100 g. | 1)Zupa ogórkowa 300 g.1)9)  Ziemniaki 200 g.  2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.1)3)4)7)  3)Kompot jabłkowy  4)Ziemniaki 200g.5  5) Surówka z kiszonejkapusty150  **Podwieczorek**  **Jogurt nat.150 g.** | 1)Zupa jarzynowa 300g. 7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Kotlet mielony 80 g  4)Buraczki 150g.  Kompot jabłkowy  z kiślem 200 g.  **Podwieczorek**  **Jabłko 100 g.** | 1)Rosół z makaronem 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schab panierowa ny w 1)3)7)) 80g.  4)Kalafior z marchewką 150 g.  5)Ziemniaki 200 g.  6)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  **Nektarynki 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 małosolny 70 g. g.  5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka1)6)10)12) 60g.  4)Sałata lodowa50 g.  5)Herbata z cytryną  200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1) 100g  2)Masło 15 g7)  Twarożek z rzodkiewką  7)szczypiorkiem i jogurtem 80g7)  3)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem1))100g  2)Masło15 g.7)  )6)10)12)  3)Szynka tostowa z drobiu 1)6)10)12)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. 7)  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. 1)6)10)12)  4)Pomidor70g  Roszponka50g.  5)Herbata z cytryną 200 | 1)Pieczywo mieszane  100 g.  2)Masło 15 g.  3)Filecik opiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata50g. 0 g.,Pomidor 70 g  70g. Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2015 kcal;  B: 80,2 g;  T: 58,1 g;  Kw. tł. nas.28,02: g;  W:311,4 g  w tym cukry sach 58,2 ,1ak 14,3  Bł: 27,1 g;  Sól: 4 g | E: 2225 kcal;  B: 83,2 g;  T: 64 g;  Kw. tł. Nas29,85: g;  W: 357,3 g  w tym cukry:62,5sach laktoza15,2 Bł: 31,8 g;  Sól: 5 g | E: 2010 kcal;  B: 79,4 g;  T:66,6 g;  Kw. tł. nas.30,88: g;  W: 295,4 g  w tym cukry sach42,5: lak.14,7  Bł: 23,8 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: 2005 kcal;  B: 83,7 g;  T: 67 g;  Kw. tł. nas.35,35 g;  W:295,2 g  w tym cukry: sach.39,5 lakt. 14,7  Bł: 30,6 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 (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.