|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA-2**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁO0ŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  1.12.2025 r. | Wtorek  2.12.2025r. | Środa  3.12.2025r. | Czwartek  4.12.2025r. | Piątek  5.12.2025r. | Sobota  6.12.2025r | Niedziela  7.12.2025r. |
| 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 roszponki z oliwą 100g.  **II śn.**  Sałatka owocowa  Kiwi 50 g.,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.  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 sałaty, kiwi i melona 100g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  Jabłko 120g. | 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 sałata5  7)Herbata bez cukru  **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 indyka  40 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  **IIśn.**  Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 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 5 g.  **II śn.**  Kisiel z tartym jabłkiem 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony 300 g.  7)9  2)Pierogi leniwe z 1)3))7)9)twarogiem 250 g.  3)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Kisiel z tartym jabłkiem 150 g | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1) 9)300g  2)Gołąbki w sosie pieczarkowym3)7)  3)Ziemniaki 200g.  4)Kompot owocowy  **Podwieczorek**  Pomarańcze 100 g. | 1)Zupa kapuśniak1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Bitki z szynki 100 g.  4) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem ,pa  pryką czerwoną ,100 g.  pomidorem i oliwą  Kompot jabłkowy 200 g.  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7) 30 g. | 1)Zupa pom.z makaronem 3)7)9)300g.  2)Kasza jęczmienna 80g  3)Klops faszerowany 80g., pieczarkami w sosie pieczeniowym  4)Kompot owocowy  6)Surówka z kiszonej kapusty100 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 100 g. | 1)Zupa grochowa300 g.1)9)  Ziemniaki 200 g.  2)Filet z dorsza zapiekany z serem 100g.1)3)4)7)  3)Kompot jabłkowy  4)Ziemniaki 200g.  **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)Lane kluski na rosole 300 1) 9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Kotlet schabowy panierowany1)3)7)) 80g.  4)Brokuł z marchewką 150 g.  5)Ziemniaki 200 g.  6)Kompot owocowy200 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 kiszony 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,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: 2039,3 kcal;  B: 74,4 g;  T: 71,1 g;  Kw. tł. nas.30,7: g;  W:291,2 g  w tym cukry sach 42,2 ,1ak 16,1  Bł: 31,1 g;  Sól: 4 g | E: 2068 kcal;  B: 90 g;  T: 58,5 g;  Kw. tł. Nas30,4: g;  W: 316,6 g  w tym cukry:sach 19,5laktoza17,2 Bł: 41,3 g;  Sól: 5 g | E: 2048,8 kcal;  B: 83,3 g;  T:60,3 g;  Kw. tł. nas.29,6: g;  W: 312,2 g  w tym cukry sach16: lak.13,9  Bł: 37,3 g;  Sól: 4 g | E: 2056,2 kcal;  B: 93,6 g;  T: 59,1 g;  Kw. tł. Nas31,4.: g;  W 310,8: g  w tym cukrysach25,7 lakt.17,9  Bł: 41,5 g;  Sól: 4 g | E: 2094 kcal;  B: 98 g;  T: 69 g;  Kw. tł. nas.39 g;  W:292 g  w tym cukry: sach.18,5 lakt. 17,7  Bł: 42,7 g;  Sól: 5 g | E: 2146,5 kcal;  B: 111,4 g;  T: 70,2 g;  Kw. tł. nas.:28,8 g;  W: 296,1 g  w tym cukry:sach29,4  lak.13,4 g;  Bł: 49,4 g;  Sól: 5 g | E: 2035 kcal;  B:91,9 g;  T: 67,8 g;  Kw. tł. nas.29,8: g;  W: 284,1g  w tym cukry:sach 45lakt12,8  Bł:35,9 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.