|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA-2**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  17.11.2025 r. | Wtorek  18.11.2025r. | Środa  19.11.2025r. | Czwartek  20.11.2025r. | Piątek  21.11.2025r. | Sobota  22.11.2025r | Niedziela  23.11.2025r. |
| 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)Polędwica drobiow 20g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  200 g.  7)Sałatka z papryki roszponki ,pomidora z oliwą 100g.  **II śn.**  Sałatka owocowa  Mandarynka 50 g.  Winogron 50 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)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 i rzodkiewki 100 g.  **II śn.**  Pomarańcza 100 g. | 1)Makaron na mleku 1)3)7)250 g.  2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Szynka z drobiu 40 g. 1),6),7),10),12  6)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  Gruszka 120 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,sałata 50g.  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  Banan 100 g. | 1)Płatki owsiane na mleku 1)7)250g  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Polędwica z piersi indyka  40 g.1)6)10)12)  5)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g 1)  6)Sałatka z pomidora ze  szczypiorkiem i jogurtem.7)100 g.  7) Herbata bez cukru  **IIśn.**  Sałatka owocowa melon mandarynka100g | 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.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | **1)**Zupa brokułowa 300 g.1)7)9)  2)Naleśniki z twaro- giem polane musem jabłkowym 250 g.  5)Kompot owocowy200  **Podwieczorek**  Melon 100 g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1)9)300g  2)Paprykafaszero- wana w sosie pomidorowym3)7) 180g.  3)Ziemniaki 200g.  4)Kompot owoco- wy 200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 100 g. | 1)Zupa szczawiowa 1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Bitki z szynki 100 g.  4) Sałatka z ogórków kiszo-  nych i papryki 150 g.  Kompot jabłkowy200 g.  **Podwieczorek**  Bitki z marmoladą1)3)7) 30 g. | 1)Krupnik ryżowy300g7)9  2)Pierś z kurczaka grilowana 80 g.1),3)  3)Ziemniaki 200 g.  4)Surówka z selera9) jabłka z jogurtem 150  **Podwieczorek**  7)Jabłka 100 g. | 1)Zupa grochowa 7)9) 300 g.  2)Filet z dorsza 100g.1)3)4)7)  3)Kompot jabłkowy  4)Ziemniaki 200g.  5) Surówka z marchwi i jabłka 150 g.  **Podwieczorek**  Jogurt nat.150 g. | 1)Zupa lane kluski na rosole 300g. 7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Gulasz w jarzynach 120 g  4)Buraczki 150g.  Kompot jabłkowy  Z kisielem 200 g.  **Podwieczorek**  Pomarańcza 100 g. | 1)Pieczarkowa z makaronem 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Kotlet z piersi kurczakawcieście)3)7))80g.  4)Groszek z marchewką 150 g.  5)Ziemniaki 200 g.  6)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Gruszki 100g.  …………………….. |
| Kolacja | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica sopocka  1)6)10)12)60 g,  4)Ogórek świeży70 g. g.  5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem  1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Szynka z indyka 1)6)10)12) 60g.  4)Sałata 50 g.  5)Herbata zcytryną  200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1) 100g  2)Masło 15 g7)  3)Twarożek z rzodkiewką  szczypiorkiem 80 g.  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)60 g.  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 10 g.  5)Herbata zcytryną200 | 1)Pieczywo mie- szane100g.  2)Masło 15 g.  3)Szynka zindy- ka 60 g. 1)6)10)12)  4)Pomidor70g  Roszponka10g.  5)Herbata z cytryną 200 | 1)Pieczywo mieszane100g.  2)Masło 15 g.  3)Filecikopiekany z drobiu 60 g. 1)6)10)12)  4)Sałata50g. Pomidor 50 g  5) Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2000 kcal;  B: 87,5 g;  T: 66 g;  Kw. tł. nas.33,4: g;  W:279,6 g  w tym cukry sach 29,5 1ak17,8  Bł:33,7 g;  Sól: 4 g | E: 2002 kcal;  B: 74,5 g;  T: 64,8 g;  Kw. tł. Nas29,2: g;  W: 308,9 g  w tym cukry: sach 23,9 laktoza17,8Bł: 46,8g.  Sól: 5 g | E: 2042,3 kcal;  B: 92,5 g;  T:58,3 g;  Kw. tł. nas.30,9 g;  W: 311,4 g  w tym cukry sach 17,4lak.14,3  Bł: 42,8 g;  Sól: 4 g | E: 2037,6 kcal;  B: 87 g;  T: 61,3 g;  Kw. tł. Nas27,4g;  W305: g  w tym cukrysach20,4 lakt.12,3  Bł: 41,6g;  Sól: 4 g | E: 2105 kcal;  B: 102,2 g;  T: 70,4 g;  Kw. tł. nas.32,3 g;  W:288,1 g  w tym cukry sach.29,6  lak.17,2  Bł: 44,4 g;  Sól: 5 g | E: 2009,3 kcal;  B: 70,3 g;  T: 65,2 g;  Kw. tł. nas.:28,5 g;  W: 309,5 g  w tym cukry:sach67,2  lak.13,4 g;  Bł: 43,6 g;  Sól: 5 g | E: 2017,3 kcal; B:89,2 g;  T: 61,3 g;  Kw. tł. nas.26,9: g;  W: 295,8g  w tym cukry:sach 20,2lakt12  Bł:38,3 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.