|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  24.11.2025 r. | Wtorek  25.11.2025 r. | Środa  26.11.2025 r. | Czwartek  27.11.2025 r. | Piątek  28.11.2025 r. | Sobota  29.11.2025 r. | Niedziela  30.11.2025 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).Pasztet z żurawin 20g.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 ogórka i roszponki  100 g.  **II Śn.**  Kiwi 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**  Pomarańcza 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 barszczczer-   wony 300g.1)9  2)Leczo 180g1),6),7),10),12).  3)Kasza jęczmi.80 g.  4)Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa kiwi 50gmelon50 g. | 1) Zupa kalafiorowa  1)7)9)300g  2)Ziemniaki 200g.  3) Schabpanierowa- ny 80 g. 1)7)  4)Mizeria 150 g.  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  **Mus z jabłek 100 g.** | 1)Zupa pom. z makaronem 1)7)9)300g  2)Ziemniaki 200 g.  2)Devolaj 80 g.3)  3)Surówka z sałaty, ogórka ,pomidora i papryki sosem sałat-kowym  (olej musztarda miód 10) ) 150 g.  4)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7) 30 g.  Jabłko 100 g. | 1)Zupa ogórkowa 1)7)9)300g.  2)Kotlet mielony80g 1) 3)  3) Surówka z kiszonej kapusty150 g.  4) Ziemniaki 200 g  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa winogron 50 g.,melon 50 g. | 1)Zupa jarzynowa  1)3)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Śledż w śmietanie 100g.  5)Kompot jabłkowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt nat.150 g. | 1) Lane kluski na rosole1)3)7)9)300g.  2)Kasza jęczmienna 1)80  3)Gulasz w jarzynach 150 g1)7)  4)Kompot jabłkowy  z kiślem200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | 1)Krupnik ryżowy 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200g.  3)Klops wsosie80g  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) .  3)Szynka tostowa z drobiu 1)6)10)12)60g  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: 2048,2 kcal;  B:90,2 g;  T: 74,8 g;  Kw. tł. nas.29,1  W: 275,5 g  w tym cukry sacharoza 28,7 laktoza 11,9  Błonnik: 39,9 g;  Sól: 4 g | E:2044 kcal;  B: 94,7 g;  T: 72,4 g;  Kw. tł. nas.35,2: g;  W: 271,9g  w tym cukry:20,4 laktoza 18,6  Bł; 32,9  Sól: 5 g | E: 2142,8 kcal;  B: 86,3 g;  T: 67,7 g;  Kw. tł. nas.: 32,5 g;  W: 315 g  w tym cukry sach:14,9 lak14,4  Bł: 35,5 g;  Sól: 4 g | E: 2037,7 kcal;  B: 93,7 g;  T: 72,9g;  Kw. tł. Nas31,5.: g;  W:275,1 g  w tym cukrysach19,3lakt.12,4  Błg; 39,1  Sól: 4 g | E: 2053,8 kcal;  B: 97,5 g;  T: 76,7 g;  Kw. tł. nas.: 38,3 g;  W: 269,3 g  w tym cukry: sach.21,2 ,lak. 18,7  Bł: 44,2 g;  Sól: 5 g | E: 2102,1 kcal;  B 72,9 g;  T: 69,8 g;  Kw. tł. nas. 30,7;  W: 318,6 g  w tym cukry: szch 53,4laktoza 13,4;  Bł: 41 g;  Sól: 5 g | E: 2055,3 kcal;  B: 85,8 g;  T: 57,5 g;  Kw. tł. nas 30,2  W:317,9  w tym cukry:sach 29,8lakt17,5  Bł: 39,2 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.