|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA-2**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  29.12.2025 r. | Wtorek  30.12.2025r. | Środa  31.12.2025r. | Czwartek  1.01.2026r. | Piątek  2.01.2026r. | Sobota  3.01.2026r | Niedziela  4.01.2026r. |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 1)Kasza manna 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 z drobiu20g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru200 g.  7)Sałatka z ogórka pomidora ,rukoli100g.  **II śn.**  Banan 120 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 roszponki,pomidora 100g.  6) Herbata bez cukru 200g.  **II śn.**  Jogurt nat.7) 150g.  ………………………………. | 1)Makaron na mleku 7)250 g.  2)Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Serki twar.milandia20 g.7)  6)Herbata bez cukru 200 g.  Sałatka z pomidora ogórka 100 g.  **II śn.**  Sałatka z kiwi i mandarynki 150 g. | 1)Ryż na mleku 1)3)7)250 g.  Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g.  4)Ser żółty20 g.7)  5)Surówka z sałaty rzodkiewki ze szczy-  piorkiem 100g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  Melon 100 g. | 1)Makaron na mleku )1)3 )7)250g.  2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.1)  3) Masło 15 g.7)  4)Dżem 25 g.  5)Serek twarogowy 20g. 7)  6)Pomidor70g sałata50 g.  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  Mandarynka 100 g. | 1)Kasza jęczmienna na mleku 1)7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Polędwica z indyka 20g. szynkowa  20 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 cukru200g.  **IIśn.**  Sałatka owocowa melon 50g. mandarynka50g | 1)Lane kluski na mleku 1),3)7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Jajko3)  5)Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1))  6)Sałata 50 g.  Pomidor70g.  **II śn**  **J**abłko 150 g.  ………………………………… |
| Obiad/Po dwieczorek | 1) Zupa barszcz biały 7)9300 g.  2)Łazanki z kapustą 250 g.  3)Kompot owocowy 200g.  **Podwieczorek**  Pomarańcza 100 g. | 1)Zupa pomido- rowa z ryżem1)9) 300g  2)Kotletmielony  100 g.1)3)  3)Ziemniaki 200g.  4)Fasolka szpara- gowa )150g.  5)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Melon 100 g. | 1)Zupa ogórkowa 1))7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Bitki z szynki 100 g.  4) Surówka z buraczków i jabłka 150 g.  Kompot jabłkowy200 g.  **Podwieczorek**  Banan 100g | 11)Rosół z maka- ronem 300 1)3)9)  2)Ziemniaki  3)Pierś z kurczakagri- lowana - 1) 7)100g  4)Kompot owocowy 200 g.  5)Surówka kapusty czerwonej i papryki 150 g.  **Podwieczorek**  Gruszka70 g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1))7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny 120g.3)4)7)  4)Kompot jabłkowy 200 g.  4)Ziemniaki 200 g.  5)Surówka z marchwi z jogurtem 150g  **Podwieczorek**  Jogurt nat.150 g. | 1)Zupa kalafiorowa 300g. 7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Pulpet w sosiepomidorowym 100 g  4)Sałata z jogurtem 150g.  5)Kompot jabłkowy  zkiślem 200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 100 g. | 1)Żurek 300 1)3)9)  2)Ryż 80 g.  3)Potrawka z drobiu w warzywach 80 g.  4) 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 korniszony 70 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) Pomidor ,sałata  5)Herbata z cytryną200g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1) 100g  2)Masło 15 g7)  Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem jogurtem 80g7)  3)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem1))100g  2)Masło15 g.7)  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 z cytryną200 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.  2)Masło 15 g.  3)Szynka z indyka 60 g. 1)6)10)12)  4)Pomidor70g  Roszponka10g.  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)Sałata10g.0 g., pomidor 70 g  70g.  5) Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E:2032,2 kcal;  B: 82,7 g;  T: 66,6 g;  Kw. tł. nas.28,3: g;  W: 293,7 g  w tym cukry sachl35,6ak12,7  Bł:35 g;  Sól: 4 g | E: 2079,7 kcal;  B: 94,4 g;  T: 72,9 g;  Kw. tł. Nas 32,6: g;  W: 280,5 g  w tym cukry:sach19,4laktoza 17,2 Bł: 36,9 g;  Sól: 5 g | E: 2053,4 kcal;  B: 78 g;  T:58,3 g;  Kw. tł. nas.28,8 g;  W: 321,9 g  w tym cukry sach31,2lak15,6  Bł: 35 g;  Sól: 4 g | E: 2070,4 kcal;  B: 85 g;  T: 71,9 g;  Kw. tł. Nas28,9.: g;  W292,5: g  w tym cukry24,6sach lakt.12  Bł: 43,2 g;  Sól: 4 g | E: 2059,5 kcal;  B:90,1 g;  T: 73 g;  Kw. tł. nas.40,5 g;  W:280,3 g  w tym cukry: sach.23,3  lak. 18,2  Bł: 38,7 g;  Sól: 5 g | E: 2054,7 kcal;  B: 84,5 g;  T: 72 g;  Kw. tł. nas.:31 g;  W: 285,6 g  w tym cukry:sach22,2  lak.14 g;  Bł: 37,8 g;  Sól: 5 g | E: 2039,2 kcal;  B:92 g;  T: 67,2 g;  Kw. tł. nas.33,7: g;  W: 285,6g  w tym cukry:sach22,8 lakt13,4  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.