|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA-2**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  22.12.2025 r. | Wtorek  23.12.2025r. | Środa  24.12.2025r. | Czwartek  25.12.2025r. | Piątek  26.12.2025r. | Sobota  27.12.2025r | Niedziela  28.12.2025r. |
| 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)Szynka krucha 20 g.1),6),7),10),12  6)Herbata bez cukru  7)Sałatka z papryki pomidora,roszponki z oliwą 100g.  **II śn.**  Banan 100 g. | 1)Makaron na mleku 7)250 g.  2)Pieczywo żytnie  zziarnami 100 g.1)  3)Masło 15 g.7)  4)Miód 25 g.  5)Szynka gotowana1,6,7,10,12, 20 g.7)  6)Herbata bez cukru 200 g.  Sałatka z pomidora rukoli, ogórka100 g.  .  **II śn.**  Melon 100 g.  ………………………….. | 1)Płatki owsiane na mleku 250g.1,7)  2)Pieczywo żytnie z ziarnami 100g.1)  3)Masło 15g  4)Dżem 25g.  5)Ser żółty 20g.  6) Herbata bez cukru 200g  7)Pomidor 50g.  8) Sałata 50g  **II śn.**  Jogurt nat.7) 150g  …………………………. | 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)Szynka z drobiu 20 g. 1),6),7),10),12  5)Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g.  6)Herbata bez cukru 200 g.  7)Pomarańcze 120 g.  **II śn.**  Ciasto jogurtowe 1),3)7) 100g. | 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)Kiełbaska Polska  80 g.  6)Pomidor70g Rukola 50 g.  7)Herbata bez cukru200 g.  **II śn.**  Mandarynki 100g.  ……………………………. | 1)Płatki owsiane na mleku 1)7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Serkitwarogo- we 30 g.7)  5)Pieczywo żytnie z ziar -nami 100 g 1)  6)Sałatka z pomidora ze  szczypiorkiem i jogurtem.7)100 g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **IIśn.**  Kiwi 100 g.  ………………………………. | 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 z  ziarnami 100 g.1)  6)Sałata 70 g.  **II śn.**  Jabłko 150 g. |
| Obiad/Po dwieczorek | 1)Zupa jarzynowa1)9)  7)9 300 g  2)Makaron z sosem bolońskim 250 g.1)  3)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Biszkopty1)3)7)  30 g. | 1)Zupa pom.z makaronem1)7)9) 300g  2)Ziemniaki 200 g.  3) Klops w sosie 100 g.  4) Buraczki150g.  5)Kompot jabłkowy200 g.  .  **Podwieczorek**  Mandarynki 80 g. | 1)Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1,9) 300g  2)Ryż z musem jabłkowym 180g  3)Kompot owocowy 200g  **Podwieczorek**  Wigilia | 1)Rosół z makaronem 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3) Udka pieczone z kurczaka 1)3)7))80g.  4)Surówka z selera i jabłka 150 g.9)  **Podwieczorek**  Babka piaskowa 1),3),7),100 g. | 1)Zupa lane na rosole 1)3)9) 300g.  2)Schab panie rowany 120g.1)3)  3)Kompot jabłkowy 200 g.  4)Ziemniaki 200 g  5)Sałatka z ogórków kiszonych i papryki z oliwą 150 g.  **Podwieczorek**  Ciasto marchewkowe1)3)7) 100 | 1)Zupa brokułowa300g. 7)9)  2)Ziemniaki 200  3)Kotletmielony 80 g1)3)  4)Marchewka z jabłkiem 150g.  5) Kompot z owoców mieszanych  200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 100 g. | 1)Krupnikryżowy 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200  3)Kotlet z piersiz kurczaka w cieście1)3)7))80g.  4)Marchewka oprószana 150 g.  5)Ziemniaki 200 g.  6)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt nat. 150g.7) |
| Kolacja | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem 1)100g  2)Masło 15 g.7)  3)Polędwica sopocka  1)6)10)12)60 g,  4)Ogórek 70 g. g.  5)Herbata z cytryną 200 g. | 1)Pieczywo ciemne  ze słonecznikiem 1) 100g  2)Masło 15 g7)  3)Herbata z cytryną 200 g  4)Polędwica z drobiu1),6),10),12)60g  5)Sałata 50g, pomidor 50 g. | 1)Pieczywo ciemne ze słonecznikiem1)100g  2)Masło 15g.7)  3)Dorsz w sosie greckim4)  4)Barszczyk czerwony 200g.  5)Pierogi ruskie 200g.1)7)  6)Herbata z cytryną 200g  7)Babeczki drożdżowe 100g | 1)Pieczywo ciemne ze  słonecznikiem1))100g  2)Masło15 g.7)  )6)10)12) 60 g.  3)Szynka tostowa z drobiu 1)6)10)12)60g.  4)Ogórek świeży 70 g.  5)Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo miesza ne100 g1).  2)Masło 15 g.  3)Ser żółty 60 g. 7)  4)Pomidor 70 g.sałata 30 g.  5)Herbata z cytryną200 g. | 1)Pieczywo mieszane  100 g.  2)Masło 15 g.  3)Szynka zindy- ka 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. Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2185,8 kcal;  B: 91,6 g;  T: 68,4 g;  Kw. tł. nas.28,7: g;  W:327,4 g  w tym cukrysachl26,1,1ak12,7  Bł:43,6 g;  Sól: 4 g | E: 2096,3 kcal;  B: 91,9 g;  T: 60,8 g;  Kw. tł. Nas31,2: g;  W: 316,1 g  w tym cukry:sach28,7 laktoza17,9  Bł :39,4  Sól: 5 g | E: 2185,9 kcal;  B: 92,6 g;  T:71,1 g;  Kw. tł. nas.31,5: g;  W: 315 g  w tym cukry sach27,5: lak.18,5  Bł: 41,5 g;  Sól: 4 g | E: 2216,3 kcal;  B: 84,5 g;  T: 59,1 g;  Kw. tł. Nas26,8.: g;  W355,8: g  w tym cukry sach94,6lakt.11,9  Bł: 38,3 g;  Sól: 4 g | E: 2556,6 kcal;  B: 119,7 g;  T:103,1 g;  Kw. tł. nas.47,8 g;  W:307,7 g  w tym cukry56,7: sach.12,4  Bł: 38,5 g;  Sól: 5 g | E: 2002,1 kcal;  B: 79,2 g;  T: 71,3 g;  Kw. tł. nas.:33,9 g;  W: 281,6 g  w tym cukry:sach21,3  lak.13 g;  Bł: 41,5 g;  Sól: 5 g | E: 2125,8 kcal; B89,4 g;  T: 72,5 g;  Kw. tł. nas.30,6: g;  W: 308g  w tym cukry:sach25,5lakt  18  Bł:47,8 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.