|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  08.12.2025 r. | Wtorek  09.12.2025 r. | Środa  10.12.2025 r. | Czwartek  11.12.2025 r. | Piątek  12.12.2025 r. | Sobota  13.12.2025 r. | Niedziela  14.12.2025 r. |
| Śniadanie  /II  śniadanie | 1).Kasza manna mleku 250 g,1,7)  2).Pieczywo żytnie z  ziarnami 100 g.1)  3).Masło 15 g.7)  4).Dżem 25 g.  5).Pasztet ze śliwką20g.1),6),7),10),12)  6).Herbata bez cukru 200  7).Rukola ,ogórek pomidor 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 i ogórka g.,roszponki  100 g.  …………………………………  **II Śn.**  Mandarynki100 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 indyka  20 g. 1)6)10)12)  6)Pomidor 70 g.  7) Herbata bez cukru 200 g.  **II Śn**  Jabłko 100 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)Pomidor70gSałata5  7)Herbata bez cukru 200g.  **II Śn.**  Pomarańcza 120g.  …………………………….. | 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 jogurtem.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 z  ziarnami 100 g.1))  5)Sałata 5 g.  6)Serki twar. milandia 20 g.  **II śn.**  Gruszka 150 g.  …………………. |
| Obiad/Pod- wieczorek | 1)Zupa barszcz czerwony300g.1)7)9  2) Ryż 80 g.  3)Pierś z kurczaka grilowana w sosie  pieczarkowym 120 g  4)Surówka z marchwi po koreań- sku 150 g.  5)Kompot z owoców 200 g.  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa mandarynka 50 g.  kiwi 50g. | 1)Zupa lane kluski na rosole 1)7)9300g.  2)Ziemniaki 200g.  3) Schab duszony w sosie 80 g. 1)7)  4)Buraczki 150 g.  5)Kompot owocowy200 g.  **Podwieczorek**  Melon 100 g. | 1)Zupa kalafiorowa 1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Sękacze z drobiu papryką, pieczarką kukurydzą 80 g.  4)Surówka kapusty pekińskiej z sosem sałatkowym150g.  5)Kompot jabłkowy200  **Podwieczorek**  Biszkopty 1)3)7) 30 g. | 1)Zupa rosół zmakaronem 1)7)9)300g.  2)Udko duszone z drobiu 150 g1),.3)  3) Surówka z sałaty,ogórka  pomidora ,pomarańczy z sosem sałatkowym (olej musztarda ,miód)10) 150 g.  4)Kompot owocowy200 g.  5) Ziemniaki  **Podwieczorek**  Sałatka owocowa winogron z mandarynką 100 g. | 1)Zupa jarzynowa  1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Filet z miruny pieczony 100g.1)3)4)7)  4)Surówka z białej kapusty marchwi i szczypiorku 150g.  5)Kompot jabłkowy  200 g.  **Podwieczorek**  Jogurt nat.150 g. | 1)Zupa krupnik ryżowy300g. 1)7)9)  Kasza jęczmienna 1)80  Gulasz w jarzynach 150 g1)7)  Kompot jabłkowy  z kiślem200 g.  **Podwieczorek**  Jabłko 160 g. | Zupa pom.zmakar- 1) 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200g.  3)Pieczeń duszo- na w sosie3)7)  4)Warzywa z wody 150 g.  (kalafior ,brokuł  marchewka)  5)Kompot owocowy  **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) 60 g.  3)Szynka tostowa z drobiu 1)6)10)12)  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: 2075 kcal;  B:70,6 g;  T: 53,3 g;  Kw. tł. nas.22,91;  W: 353,9 g  w tym cukry sacharoza 55,5 laktoza 9,1  Błonnik: 29,4 g;  Sól: 4 g | E:2019 kcal;  B: 90,4 g;  T: 66,8 g;  Kw. tł. nas.30,12: g;  W: 293,5 g  w tym cukry:60,3 laktoza 14,3  Błg; 32  Sól: 5 g | E: 2010 kcal;  B: 74,4 g;  T: 67,8 g;  Kw. tł. nas.: 29,12 g;  W: 305,1 g  w tym cukry sach:58,2 lak22,3  Bł: 32,4 g;  Sól: 4 g | E: 2025 kcal;  B: 89,4 g;  T: 68,1g;  Kw. tł. Nas30,01.: g;  W:290,6 g  w tym cukrysach38lakt.20,9  Błg; 29,1  Sól: 4 g | E: 2186 kcal;  B:86 g;  T: 64 g;  Kw. tł. nas.: 41,16 g;  W: 269,6 g  w tym cukry: sach.33,6,lak.29,9  Bł: 29,8 g;  Sól: 5 g | E: 2253 kcal;  B 89,3 g;  T: 68 g;  Kw. tł. nas. 33,92;  W: 320 g  w tym cukry: szch 30,4laktoza 21,8;  Bł: 40,9 g;  Sól: 5 g | E: 2000 kcal;  B: 80,1 g;  T: 61,6 g;  Kw. tł. nas 27,2  w tym cukry:sach 47,4 lakt 12,6  Bł: 30,3 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.