|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA PODSTAWOWA-2**– ODZIAŁY: WEWNĘTRZNY, GINEKOLOGIA, POŁOŻNICZY, CHIRURGIA, ZOL, DZIECIĘCY\*, REUMATOLOGIA, REHABILITACJA | | | | | | | |
| Data |  |  |  |  |  |  |  |
| Rodzaj posiłku | Poniedziałek  15.12.2025 r. | Wtorek  16.12.2025r. | Środa  17.12.2025r. | Czwartek  18. 12.2025r. | Piątek  19.12.2025r. | Sobota  20.12.2025r | Niedziela  21.12.2025r. |
| 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)Kiełbaski polskie 40 g.1),6),7),10),12)  6)Herbata bez cukru  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 żytniez  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.  Sałatka z pomidora i ogórka i rzodkiewki 100 g.  **II śn.**  Pomarańcza 100 g.  …………………………………. | 1)Makaron na mleku 1)3)7)250 g.  Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g.1)  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g.  g. 7)  4)Szynka z drobiu 40 g. 1),6),7),10),12  5)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 sałata5  7)Herbata bez cukru 200 g.  **II śn.**  Banan 100 g. | 1)Płatki owsiane na mleku 1)7)250 g.  2)Masło 15 g.7)  3)Dżem 25 g  4)Polędwica z piersi indyka  40 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 cukru  **IIśn.**  Sałatka owocowa melon 50g. kiwi 50g. | 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 kalafiorowa 300 g.1)7)9)  2)Naleśniki z twarogiem polane musem jabłkowym 250 g.  5)Kompot owocowy200  **Podwieczorek**  Melon 100g. | 1)Zupa pom. z ryżem 1)9)300g  2)Pierś z kurczaka w cieście 3)7)100g  3)Groszek zmarche wką 1)150 g.  4)Ziemniaki 200g.  4)Kompot owocowy 200 g.  **Podwieczorek**  Mandarynki 100 g. | 1)Zupa szczawiowa 1)7)9)300g.  2)Ziemniaki 200 g.  3)Bitki z szynki 100 g.  4) Sałata z sosem musztardowym 150 g.7),10)  Kompot jabłkowy200 g.  **Podwieczorek**  Bitki z marmoladą1)3)7) 30 g. | 1)Krupnik z kaszy jęczmiennej 300g7)9  2)Klops w sosie 80 g.1),3)  3)Ziemniaki 200 g.  4)Surówka z selera9) jabłka z jogurtem 150  **Podwieczorek**  7)Jabłka 100 g. | 1)Zupa fasolowa )7)9) 300 g.  Ziemniaki 200 g.  2)Filet z dorsza 100g.1)3)4)7)  3)Kompojabłkowy  4)Ziemniaki  5) Surówka z kiszonej kapusty 150 g.  **Podwieczorek**  Jogurt nat.150 g. | 1)Zupa lane kluski na rosole 300g. 7)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Kotlet mielony 80 g  4)Buraczki 150g.  Kompot jabłkowy  Z kisielem 200 g.  **Podwieczorek**  Pomarańcza 100 g. | 1)Rosół z makaronem 300 1)3)9)  2)Ziemniaki 200 g.  3)Schabpaniero- wany 1)3)7))80g.  4)Mizeria 7) 150 g.  5)Ziemniaki 200  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 indyka1)6)10)12) 60g.  4)Sałata 50 g.  5)Herbata z cytryną  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 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. Herbata z cytryną200 g. |
| Wartość odżywcza | E: 2050,7 kcal;  B: 85,5 g;  T: 78,8 g;  Kw. tł. nas.33,8: g;  W:265 g  w tym cukry sach 27,1ak17,1  Bł:29,6 g;  Sól: 4 g | E: 2027,4 kcal;  B: 98,9 g;  T: 64,1 g;  Kw. tł. Nas30: g;  W: 283,6 g  w tym cukry:37sach laktoza21,6Bł: 17,2 g;  Sól: 5 g | E: 2019 kcal;  B: 79,5 g;  T:66,3 g;  Kw. tł. nas.33,2 g;  W: 294,1 g  w tym cukry sach 14,1 lak.14,3  Bł: 35,4 g;  Sól: 4 g | E: 2028,7 kcal;  B: 86,6 g;  T: 72,4 g;  Kw. tł. Nas36,2g;  W283,5: g  w tym cukry21,5sach lakt.13,5  Bł: 48g;  Sól: 4 g | E: 2164,9 kcal;  B: 95,9 g;  T: 68 g;  Kw. tł. nas.36,4 g;  W:327,8 g  w tym cukrysach.31,2  lak.14,4  Bł: 56 g;  Sól: 5 g | E: 2074,5 kcal;  B93,9 g;  T: 68,7 g;  Kw. tł. nas.:28,4 g;  W: 291,8 g  w tym cukry:sach27,5  lak.13 g;  Bł: 39,6 g;  Sól: 5 g | E: 2003,9 kcal; B:85,7 g;  T: 72,6 g;  Kw. tł. nas.30,9: g;  W: 269,1g  w tym cukry:sach 19,3lakt13,1  Bł:34,6 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.