JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
15.07-21.07.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE *DIETA PODSTAWOWA/ DIETA LEKKOSTRAWNA*	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA *DIETA PODSTAWOWA/DIETA LEKKOSTRAWNA*
15.07 wtorek	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 20g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 40g/ pomidor 40g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 25g 1/2 szt **masło** 5g sałata 5g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(żyto, pszenica, seler, mleko)** gulasz z łopatki z warzywami sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 100g **(seler)** 100g kasza jęczmienna 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień,)** woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa brokułowa 400ml **(żyto, pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 100g kasza jęczmienna 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień,)** jabłko 200g/sok warzywny 150ml	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy D lekka pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 200ml dżem truskawkowy 20g ,
16.07 środa	Filet wędzony z indyka 40g 50g cuk, trz **soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 40g mleko ryż 250ml **mleko)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka grahamka 1/2 szt 50g **masło** 5g sałata 10g	Zupa fasolowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** woda z cytryną i cukrem150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** Podwiecz.: banan 180g /sałata lodowa z pomidorem i szczypiorem i oliwą 80g	Pasta z makreli z koncentratem i cebulą 40g **(ryba)** szynka drobiowa 20g 60g cukrz trzus **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek kiszony 40g D lekka pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata owocowa 250ml,
17.07 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 40g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Rosół z makaronem 400ml **(pszenica, seler)** wątróbka drobiowa z cebulą 90g **(pszenica)** **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml Surówka z marchewki jabłka z cytryną 100g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(pszenica, seler)** wątróbka drobiowa gotowana sos pietruszkowy **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml marchew gotowana 100g/buraczki gotowane 100g cukrz. Podwiecz.: banan 100g sok pomidorowy 150ml	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
18.07 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 30g/pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** II śniadanie: jabłko 150g/sok warzywny 150ml	Zupa barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** kalafior gotowany 100g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa barszcz czerwony 400ml **(seler, mleko)** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** kalafior gotowany 100g Podwiecz.: nektaryna 120g / warzywa gotowane 80g	Sałatka jarzynowa 150g **(jajka, seler, mleko) masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml. dżem wieloowocowy 20g
19.07 sobota	Pasta z twarogu z pietruszką zieloną i szczypiorem 40g **(mleko)** kurczak gotowany 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 40g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt brzoskwiniowy 150g/ bułka grahamka 1/2 40g masło 5g pomidor 20g	Żurek z kiełbasą 400ml **(żyto, seler, pszenica mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami i warzywami 60/130g **(pszenica, jajka)** Ryż gotowany 200g kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** Podwiecz.: kefir 200g **(mleko)**	szynka biała 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** sałata 15g pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 200ml

20.07 niedziele	Szynkowa wieprzowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser królewski 20g **(mleko)**, lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)**, pomidor 80g mleko-ryż 250/25g **(mleko)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA: II śniad. Jabłko 100g/bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 10g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml**(seler, pszenica, mleko)**/ schab panierowany z serem 90g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka wielowarzywana z jogurtem naturalnym/ 150g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** schab gotowany z warzywami 90/80g **(pszenica, jajka)** warzywa gotowane mieszane świeże 100g **(seler, mleko)** O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan 100g/ kalafior gotowany 60g	jajko w majonezie lekka sosie jogurtowo koperkowym 50/20g **(jajko, mleko)** Polędwica wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g d lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml dżem truskawkowy 20g
21.07 **poniedz**	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt owocowy owoce leśne 150g **(mleko)**, /naturalny 150g **(mleko)**,	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z jogurtem naturalnym **(mleko)** /gotowana cuk. buraczki gotowane 150g ryż brązowy gotowany 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** . buraczki gotowane 150g ryż brązowy gotowany 200g jabłko 100g/ sok pomidorowy 150ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** polędwica drobiowa 20g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. sałata 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**

Uwaga: *II śniadania i Podwieczorki dotyczą dzieci i młodzieży oraz diety cukrzycowej.*
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL