JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
15.05-21.05.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
15.05 Środa	Szynka drobiowa 40g D podst. 50g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** D. podst. pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt gratka pitny 170g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa z kiełbasą i mięsem z ziemniakami/ koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie meksykańskim z papryką , fasolą czerwoną ciecierzycą i pomidorami 100/160g **(mleko, pszenica)** Ryż gotowany z masłem 200g **(mleko)** Kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie warzywnym 100/160g **(mleko, pszenica)** podwieczorek: Jabłko 1/2 100g cuk, dz. bb jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** Sałatka z pomidora, sera żółtego i oleju 50g **(mleko)** d. lekkostr. Sałatka z pomidora i pietruszki zielonej 50g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 20g ,
16.05 czwartek	Polędwica drobiowa 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek krążek 25g D lekka twaróg z jogurtem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D lekka - sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml , II śniadanie O. DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan 1/2 100g bułka grahamka 1/2 30G **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g dz. /**masło** 10g cuk pomidor 20g	Zupa kapuśniak z mięsem i warzywami 400g **(seler)** kotlet mielony sos pieczarkowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa krupnik z mięsem i warzywami 500g **(seler)** pulpet mielony sos pomidorowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml O.DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: Podwiecz.: jabłko 100g dz. sok pomidorowy 150ml	Kurczak gotowany 40g 60g D.lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser kostka 20g D podst. **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,
17.05 Piątek	Serek kostka 1/2 50g D. podst. **(mleko)** /polędwica Ani 20g, 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)**50g d. trz, cuk pomidor 80g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,herbata z cytryną 250ml , II śniadanie rogal z dżemem 1/2 50g /pomidory z pietruszką i olejem słonecz. 60/12g	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną 400ml **(seler, mleko, pszenica)** kotlet rybny 80g t **(ryba, pszenica, mleko)** surówka z kapusty z marchewką i jogurtem 150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa z brokułowa na rosole 400ml **(seler, mleko, pszenica)** tilapia gotowana w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: kiwi 80g dz, cuk bb:jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem i szczypiorem/ pietruszką zieloną 60g **(jajka, mleko)** ogórek świeży/pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,kawa inka z mlekiem 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
18.05 sobota	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 30g ogórek kiszony 40g D lekka - pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**,herbata z cytryną 250ml , II śniad. jogurt jogobella 150ml **(mleko)** /kefir 200g **(mleko)**	Zupa ogórkowa z mięsem i koprem 400ml **(seler)** 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pulpet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 200g/kasza jęczmienna 150g cukrz Podwiecz.: pomarańcza 150g/ sałata z pomidorem 80g	Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g D. lekka Ser gouda 20g D. podst. **(mleko)** papryka /pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g

19.05 niedziela	Szynka delikatesowa 40g, 60g D. lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D. podst **(mleko)** pomidor 70g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jabłko 100g/ sałata z pomidorem i oliwą 60g cuk.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** kotlet schabowy panierowany 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** Schab duszony sos śmietanowy 80g/ 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z gotowana 150g **(mleko, pszenica)** / kalafior gotowany 100g cuk. ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: banan 100g/warzywa gotowane 80g(kalafior, brokuł, cukinia)	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,
20.05 poniedz	Szynkowa wp. 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g D. podstawowa, Twaróg z koperkiem 20g D lekka **(mleko)** pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: bułka natura 30g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** buraczki gotowane 150g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Podwiecz.: mandarynka 80g /kefir 200g **(mleko)** cu.	Krakowska wp D lekka - Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
21.05 wtorek	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 40g/ pomidor 80g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: mandarynka 80g/ sałata lodowa z pomidorem i pietruszką zieloną 60g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 150g **(seler)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g kasza jęczmienna masłem 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień, mleko)** jabłko 200g/sok warzywny 150ml	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy D lekka - pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 200ml dżem truskawkowy 20g ,

Uwaga:

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się na świetlicy ZOL

Legenda: *Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,*

Sporządził: Stanisław Fąs