JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
28.02-05.03.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
28.02 środa	Jajko gotowane w majonezie **(jajko)** D. podst. sos koperkowo jogurtowy 50g D. lekka 3/30g **(mleko)** szynka delikatesowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor/papryka świeża 60g sałata 20g, mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 200g dieta podstawowa /sałata z pomidorem 80g	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka pieczona sos 160/80ml **(pszenica)** surówka z selera i jabłek z brzoskwinią 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka gotowana sos 160/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa żółta gotowana 150g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: Jabłko 220g/pieczone 200g	Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 150/30g **(mleko) podst** Szynka biała 60g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
29.02 czwartek	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g/ sałata 70g mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g , II śniad jogurt jogobella **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa rosół z makaronem na rosole 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet schabowy panierowany/gotowany sos śmietanowy 80/80g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z olejem 150g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos śmietanowy 80/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 150g podwieczorek: kiwi 100g/ krem z dyni 150g **(mleko, seler)**	Kiełbasa żywiecka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. podst polędwica Ani 50g D. lekkost **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)**
01.03 piątek	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata rukola 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g sałata 5g banan 200g	Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** Risotto z piersią drobiową i warzywami duszonymi 150g/100g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** Risotto z piersią drobiową 150g/100g warzywa gotowane 100g podwieczorek: mandarynka 80g/ kefir 200g **(mleko)**	Pasta z makreli 50g **(ryba)** ser topiony kostka 20g D. podst. **(mleko)** Twaróg z mlekiem 20g D. lekkost. ogórek kiszony 70g /sałata 70g pomidor 30g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml,
02.03 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g /pomidor 70g roszponka 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g , II śniad: serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)** gulasz z szynki z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)** surówka z ogórka kiszonego z cebulą 150g /gotowane 150g kasza jęczmienna200g **(jęczmień, mleko)** kasza gryczana 180g-cuk. Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** gulasz z szynki z warzywami 90/80ml **(pszenica, seler)** buraczki gotowane z jabłkami 150g podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g /fetą 30g bb **(mleko)**	Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g /pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)**
03.03 niedziela	Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad: banan 200g i dieta podstawowa g/pomidory z bazylią i mozzarellą 50/12g	Grzybowa z pieczarek z makaronem ziemniaczanka 400ml **(pszenica, seler)** pierś drobiowa duszona 90g **(pszenica, mleko)** sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** warzywa gotowane z masłem 150g **(mleko)** (marchew, pietruszka, kapusta, seler, groszek) **(seler, mleko)** Ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa ziemniaczanka z makaronem400ml **(pszenica, seler)** Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g Kompot jabłkowy250ml podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Pasta ze śledzia z koncentratem i pietruszką 50g **(ryba, mleko)** d. lekkostr. polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** trzus ser top kostka 16g pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml

04.03 poniedz	Szynka drobiowa 40g D. podst. 20g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz,trzus ser plaster 15g D. podst. Twaróg z koperkiem 20g D. lekkostr. papryka świeża 70g D. post. pomidor 70g D lekk. Sałata 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g , II śniadanie: jabłko 220g dz, dieta podstawowa/pieczone	Zupa barszcz czerwony 400g **(seler)** zraz mielony z szynki z ogórkiem sos 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką jabłkiem cukinią i koprem z olejem 150g Ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet z chudej szynki gotowany sos pomidorowy 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** kalafior gotowany 150g podwieczorek: Sok warzywny 150ml kefir 200g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g pomidor 70g **Masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)**
05.03 wtorek	Twaróg krojony posypany pietruszką zieloną 40g/3g **(mleko)** szynka drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 80g mleko makaron świd 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 1/2 szt **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g pomidor 10g gruszka 250g dieta podstawowa	Zupa fasolowa z kiełbasą i mięsem z ziemniakami/ koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie meksykańskim z papryką , kukurydzą ciecierzycą groszkiem 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 jogurt naturalny 150g **(mleko)**	polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D lekkostr. ogórek kiszony 70g/pomidor 70g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa 250ml.

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