JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
07.08-13.08.2024 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
07.08 środa	Twaróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, Krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek św 70g pomidor 70g, sałata 10g mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella 150g **(mleko)**, /kefir 200g **(mleko)**,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** udko pieczone sos 150/80ml **(pszenica)** sałata z pomidorem i papryką rzodkiewką sos vilegret 100g ziemniaki 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** udko gotowane sos 150/80ml **(pszenica)** warzywa gotowane 150g(marchew, brokuł, cukinia) 100g podwieczorek: jabłko 200g/pieczone 200g	**Jajko** gotowane 60g wędlina drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**
08.08 czwarte	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)*** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** masło 10g sałata 5g	Zupa fasolowa 400ml **(seler, mleko)** stek z łopatki 90g cebula 30g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** Pulpet z szynki gotowany w sosie ziołowo - śmietanowym 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml kiwi 80g/krem z warzyw 100g **(mleko)**	Parówka z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** ketchup 20g szynkowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** d. lekka trzus, cuk. ogórek kiszony 70g /pomidor 70g **masło** 20g ,pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g
09.08 piątek	Twaróg z mlekiem i orzechami laskowymi 40g/2g **(mleko)**, szynka biała 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml Mleko-ryż 250g **(mleko)**, II śniad: banan 1/2 szt 120g/ sałata z pomidorami i oliwą 100g	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną/jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** Morszczuk smażony **70g (ryba, mleko, jajko)** / morszczuk gotowany sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką pietruszką zieloną i oliwą/kalafior gotowany 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** morszczuk gotowany sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** kalafior gotowany 150g sok warzywny 150ml bb jogurt naturalny 150ml **(mleko)**,	polędwica drobiowa 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)** dżem brzoskwiniowy 20g
10.08 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 50g **(jajka, mleko)** kiełbasa tatrzańska 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g rzodkiewka 20g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, masło 20g, pieczywo miesz 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)***, herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy/ naturalny 150g **(mleko)**,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** Surówka z selera i jabłek i marchewki z jogurtem naturalnym 100g **(seler, mleko)** /marchewka gotowana 150g **(mleko)** Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** marchewka gotowana 100g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 150g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml kiwi 80g/ fasolka szparagowa gotowana 70g	Kurczak gotowany 40g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** twaróg z mlekiem 20g cuk trzust d podst. ser kiri 16g **(mleko)**, ogórek św 70g/sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
11.08 niedziel	Twaróg z pestkami dyni z mlekiem 40g **(mleko)**, polędwica Ani 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** papryka świeża/ pomidor 70g sałata 10g mleko makaron świderki 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie pomarańcza 1/2 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pierś drobiowa smażona/gotowana sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** brokuł gotowany/ surówka z kapusty z marchewką i jogurtem naturalnym 150g Ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pierś drobiowa gotowana sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z pietruszką zieloną150g	Szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzu cuk ser gouda 20g **(mleko)**, /twaróg z koprem 20gg **(mleko)**, ogórek kiszony 70g d. lekka pomidor 70g masło 20g, pieczywo miesza 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**

		Ziemniaki z koprem 200g kiwi 70g /sałata lodowa z pomidorami rzodkiewką 80g cuk	
12.08 poniedz	Szynka z fileta 40g **(soja, pszenica, gorczyca)**, serek krążek 25g /twaróg z pietruszką 20g **(mleko)**, papryka konserwowa 40g/ pomidor 40g mleko ryż 250g **(mleko*)* masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie jabłko 100g 1/2 szt/ pomidory z bazylią i oliwą 80g cuk.	Krupnik z mięsem i kiełbasą 400ml **(jęczmień, seler)** spaghetti sos z mięsem i warzywami 200/160g **(pszenica, seler)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw** Marchewka słupki 60g/ pomidory z pietruszką i oliwą 80g ,	Naleśniki z dżemem 140g d. podstawowa **(pszenica, jajka, mleko)**Polędwica drobiowa Ani 50g **d. lekka(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek św 70g/sałata lodowa 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml. Dżem truskawkowy 20g
13.08 wtorek	**Jajko** gotowane 50g krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** g cuk.trzu. pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko owies)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniad: jogurt gratka do picia 170g/ sok warzywny 150ml cuk.	Zupa owocowa z makaronem 400ml **(pszenica, mleko)** kotlet de volaille mielony z serem/pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z mandarynką 150g/fasolka zielona gotowana 150g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g **(mleko)** kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** fasolka zielona gotowana 150g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g (mleko) jabłko 100g 1/2 szt / jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Szynka wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g/ser plaster 14g **(mleko)**, ogórek kiszony d. lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**

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,*