JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
13.03-19.03.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
13.03 środa	Filet wędzony z indyka 40g 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D podstawowa **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g mleko ryż 250ml **(mleko)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka grahamka 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g pomidor 10g	Zupa grochowa 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)** makaron razowy 200g cukrz Podwieczorek .: banan 110g /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 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml,
14.03 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca,** pszenica) papryka świeża 70g D lekka **-** pomidor 70g sałata 20g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** pomidory z bazylią 50g	Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś drobiowa w cieście **(pszenica, jajka)** 90g **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml Surówka z marchewki jabłka z mandarynkami 100g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś gotowana sos pietruszkowy **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml buraczki gotowane 100g Ziemniaki z koprem 200g ryż brązowy 150g cukrz. Podwieczorek .: jabłko 100g / sok pomidorowy 150ml	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml
15.03 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 70g D lekka sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** dżem wieloowocowy 20g II śniadanie: pomarańcza 150g/sok warzywny 150ml	Żurek z kiełbasą 400ml **(żyto, seler, pszenica mleko)** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80m **(jajko, pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z pietruszką zieloną 100g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** marchewka gotowana 100g mieszanka warzyw gotowana 100g cuk. ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml Podwieczorek .: kiwi 80g / warzywa pieczone 100g (brokuł, kalafior)	Pasta z makreli 50g **(ryba mleko)** ser topiony krążek 25g D. podstwa. **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g **masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml.
16.03 sobota	Pasta z twarogu z pietruszką zieloną i szczypiorem 40g **(mleko)** kurczak gotowany 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g sałata 20g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250mlDżem brzoskwiniowy 20g, II śniadanie:jogurt brzoskwiniowy 150g **(mleko) /** bułka grahamka 1/2 40g masło 10g pomidor 20g	Zupa barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami 90/80g **(pszenica, jajka)** surówka z kapusty, cukinii, marchwi i jabłek z olejem 100g **(mleko)** Ziemniaki pure e z cebulą 200g **(mleko)** kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa barszcz czerwony 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami 90/80g **(pszenica, jajka)** kalafior gotowany 100g Ziemniaki 200g **(mleko)** Podwieczorek .: mandarynka 80g / kefir 200g **(mleko)**	szynka biała 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml

17.03 niedziele	Szynkowa wieprzowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser królewski 20g **(mleko)**, lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)**, pomidor 70g sałata 10g mleko-ryż 250/25g **(mleko)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 20g II śniad. Jabłko 200g/bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 10g banan 100g	Zupa pieczarkowa**(seler, pszenica, mleko)**/ schab panierowany smażony sos 70/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka wielowarzywana z jogurtem naturalnym/ 100g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** schab pieczony z warzywami 70/80g **(pszenica, jajka)** warzywa gotowane mieszane świeże 100g **(seler, mleko)** podwieczorek: banan 200g / jabłko pieczone 200g	jajko w majonezie lekka sosie jogurtowo koperkowym 50/20g **(jajko, mleko)** Polędwica sopocka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g d lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
18.03 **poniedz**	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , kurczak gotowany 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sąlta rukola 10g mleko-kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Serek danio 140g **(mleko)**, /naturalny 150g **(mleko)**, / pomidory z bazylią 80g cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 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 100g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: jabłko 150g/ sok pomidorowy 150ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** szynka delikatesowa 20g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. sałata 15g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień, żyto)**
19.03 **wtorek**	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko) 60g dlekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250mldżem wiśniowy 20g II śniad. Grahamka 30g 1/2 **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** z **masłem** 1/2 sałata 5g sałata z pomidorem sos vinegret 100g	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)/** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z koncentratem ryżem i kapustą 90/130g **(seler, jajka, pszenica)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** pulpet gotowany z ryżem sos pomidorowy z warzywami 90/130g **(seler, jajka, pszenica)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: mandarynka 80g jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Filet wędzony na maśle 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony lekka papryka świeża 70g/ pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml

Uwaga: ***Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.***
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się na świetlicy ZOL i na tabl. ogłoszeń.
Legenda: Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,