JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
23.09-29.09.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
23.09 poniedziałek	polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 40g /pomidor 40g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jabłko 200g /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa grochowa 400ml **(seler, pszenica)** makaron spaghetti sos z mięsem i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler, pszenica)** d.cukrzyc: makaron razowy podwieczorek: bb cuk gruszka 1/2 szt 130g sok warzywny 330ml	Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem i masłem 40g **(ryba, mleko)** ser kiri 16g **(mleko)** Polędwica Sopocka 50g Dieta lekka pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml
24.09 wtorek	Twaróg ze szczypiorem 40g **(mleko)** filet z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek 40g/ pomidor 40g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g sałata 5g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(pszenica, seler, jajka)** kotlet mielony z szynki duszony w sosie pieczarkowym 90g/80ml **(mleko, pszenica)** surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem z kukurydzą pietruszką 100g ziemniaki 200g cuk - ryż gotowany 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet mielony z szynki w sosie śmietanowym 90g/80ml **(mleko, pszenica)** brokuł z wody 100g ryż gotowany D. cuk. brązowy 200g **(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: banan 200g/ sałata z mozzarellą 40g	Polędwica z szynki drobiowej 40g 60g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podstawowa ser krążek 25g D. lekka **(mleko)** pomidor 40 g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem truskawkowy 15g
25.09 środa	Jajko gotowane w majonezie **(jajko)** D. podst. sos koperkowo jogurtowy 50g D. lekka 3/30g **(mleko)** szynka delikatesowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 15g, mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 1/2 szt 100g /kefir 200g **(mleko)**	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka pieczona sos 160/80ml **(pszenica)** surówka z selera jabłek i brzoskwini z jogurtem 100g **(seler, mleko)** 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 100g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: Jabłko 220g	Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 150/30g **(mleko) podst** Szynka biała 60g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
26.09 czwartek	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 30g/ sałata 20g mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa brokułowa na rosole 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet schabowy panierowany 90g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z olejem 100g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab pieczony w całości sos śmietanowy 80/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g podwieczorek: warzywa gotowane 100g **(mleko)** kiwi 100g/ warzywa gotowane 100g cuk.	Kiełbasa żywiecka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. podst polędwica Ani 50g D. lekkost **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 40g/pomidor 40g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
27.09 piątek	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g 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	Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** Risotto z piersią drobiową i warzywami cukinią i groszkiem 150g/100g warzywa tarte duszone 100g (marchew, seler, pietruszka) **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** Risotto z piersią drobiową 150g/100g warzywa duszone 100g podwieczorek: mandarynka 80g/ kefir 200g **(mleko)**	Szynka biała 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony kostka 20g D. podst. **(mleko)** Twaróg z mlekiem 20g D. lekkost. ogórek kiszony 40g /sałata 20g trzust pomidor 30g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa z cukrem 250ml,

28.09 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 40g /pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad: serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)** gulasz z szynki duszony z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)** buraczki z cebulą 100g /gotowane 100g 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 100g podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g	Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 40g /pomidor 40g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
29.09 niedziela	Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g mleko ryż 250ml **(mleko)** **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad: banan 200g g/pomidory z bazylią i mozzarellą 50/12g	Grzybowa z pieczarek z makaronem ziemniaczanka 400ml **(pszenica, seler)** stek z szynki smażony 90g 90g **(pszenica, mleko)** sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** warzywa duszone z masłem 100g **(mleko)** (marchew, pietruszka, kapusta, seler, groszek) **(seler, mleko)** Ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa ziemniaczanka z makaronem400ml **(pszenica, seler)** pulpet z szynki gotowany sos śmietanowy 90/80ml Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g Kompot jabłkowy250ml podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /sok warzywny 150g	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 40g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, 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

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