JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
06.12-12.12.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
06.12 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 mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie:jogurt brzoskwiniowy 150g (**mleko) /**naturalny 150g	Zupa barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy sos własny 90/80g **(pszenica, jajka)** surówka z kapusty, cukinii, marchwi i jabłek z olejem 140g **(mleko)** Ziemniaki pure e z cebulą 200g **(mleko)** kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa barszcz czerwony 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy sos własny 90/80g **(pszenica, jajka)** kalafior gotowany 140g Ziemniaki 200g **(mleko)** Podwiecz.: mandarynka 80g / kefir 200g **(mleko)**	szynka biała 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
07.12 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 O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA: II śniad. Jabłko 100g/bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g pomidor 10g banan 100g	Zupa zacierowa 400ml **(seler, pszenica, mleko)**/ schab panierowany smażony sos 70/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka wielowarzywana z jogurtem naturalnym/ 150g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** schab gotowany z warzywami 70/80g **(pszenica, jajka)** warzywa gotowane mieszane świeże 100g **(seler, mleko)** O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan200g/jabłko pieczone 200g	jajko w majonezie lekka sosie jogurtowo koperkowym 50/20g **(jajko, mleko)** Polędwica sopocka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 40g d lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml dżem truskawkowy 20g
08.12 poniedz	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , kurczak gotowany 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 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 130g **(mleko)**, /naturalny 150g **(mleko)**, pomidory z bazylią 60g cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka z groszkiem **(mleko, pszenica)** /gotowana cuk. buraczki gotowane 150g ryż gotowany 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 jabłko 200g/ sok pomidorowy 150ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** Dpszynka delikatesowa 20g 60g Dl **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. sałata 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
09.12 wtorek	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko) 60g dlekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Grahamka 30g 1/2 **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** z **masłem** 1/2 40/10g sałata 5g sałata z pomidorem sos vinegret 100g	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki duszony z koncentratem ryżem i kapustą sos warzywny 90/180g g **(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 mandarynka 80g cuk, bb jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Filet wędzony na maśle 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml mus jabłkowy 20g

10.12 środa	Twaróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, Krakowska wieprzowa 100% 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g, 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)** stek z łopatki duszony 90g cebula 30g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z jabłkami 150g ziemniaki 200g 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 200g **(mleko)**	**Jajko** gotowane 60g krakowska z indyka 20g **(soja, pszenica, gorczyca) ogórek świeży 70g** Dp pomidor 70g Dl sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**
11.12 czwarte	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 40g Dl pomidor 70g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)*** herbata z cytryną 250ml II śniad: gruszka 200g /jabłko pieczone 200g dl	Zupa krupnik (seler,) 400ml **(seler, żyto, mleko)** makaron z świderki sos carbonara z polędwicą sopocką i warzywami 200/150g **(pszenica, mleko)** Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik **(seler, jęczmień)** 400ml **(seler, żyto, mleko)** makaron z pomidorami i polędwicą drobiową 200/80g **(pszenica, mleko**) warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, cukinia) 100g jabłko 100g 1/2 szt /sałata z pomidorem rzodkiewką 100g /z fetą 30g **(mleko), bb**	Parówka z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** ketchup 20g ogonówka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** d. lekka ogórek kiszony 70g /pomidor 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g ,pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g
12.12 piątek	Twaróg z mlekiem i orzechami laskowymi 40g/2g **(mleko)**, szynka biała 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml Mleko-ryż 250g **(mleko)**, II śniad: banan 200g/ sałata z pomidorami i oliwą 100g	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną/jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** śledź matias ze śmietaną ogórkiem kiszonym i jabłkiem i cebulą 90/150g **(ryba, mleko)** ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** morszczuk pieczony z folii sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** kalafior gotowany 100g sok warzywny 150ml bb jogurt naturalny 150ml **(mleko)**,	Szynka delikatesowa 60g **(soja, pszenica, gorczyca) papryak świeża 70g** Dp pomidor 70g Dl sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień żyto)** dżem brzoskwiniowy 20g

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