JADŁOSPIS SZPITAL
10.02-16.02.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
10.02 poniedział	polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g /pomidor 70g sałata 10g 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)** dieta podstawowa	Zupa grochowa 400ml **(seler, pszenica)** makaron spaghetti sos z mięsem 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** surówka z marchewki tartej z jabłkiem 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler, pszenica)** fasolka gotowana 150g podwieczorek: 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 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml
11.02 wtorek	Twaróg ze szczypiorem 40g **(mleko)** filet z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek 40g/ pomidor 70g sałata roszponka 10g 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 gruszka 200g dieta podstawowa dz	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(pszenica, seler, jajka)** pulpet z szynki w sosie pieczarkowym 90g/**80ml (mleko, jajka, pszenica)** surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem z kukurydzą pietruszką 150g ryż gotowany 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa 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 80g	Polędwica z szynki drobiowej 40g 60g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podstawowa ser krążek 25g D. lekka **(mleko)** pomidor 70 g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem truskawkowy 15g
12.02 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 /jabłko pieczone 200g	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
13.02 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 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)** 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 cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
14.02 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 dieta podstawowa	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)**	Szynka biała 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony kostka 20g D. podst. **(mleko)** Twaróg z mlekiem 20g D. lekkost. ogórek kiszony 70g /sałata 70g trzust pomidor 30g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa z cukrem 250ml,

15.02 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 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 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 cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
16.02 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: pomarańcza 200g /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

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,*