JADŁOSPIS SPZOZ Człuchów
06.12-12.12.2023R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
06.12 środa	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży Dp /pomidor 70g Dl sałata rukola 10g mleko ryż 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g Dp **(mleko)** rukola z pomidorami 50g bml Cuk	Zupa krupnik z pęczaku i z ziemniakami na rosole 400ml **(pszenica, seler)** kotlet schabowy panierowany smażony 80/80g **(pszenica, jajka, mleko)** sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty z marchewką 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** schab gotowany sos śmietanowy 80/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka gotowana 150g cuk. dynia gotowana 150g podwieczorek: banan 200g Dp./ jogurt naturalny 150g **(mleko)** Dl bb cuk.	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrzyca trzus. 50g serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml.
07.12 czwart	filet wędzony z indyka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g /sałata 80g 10g dP mleko kasza manna 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** II śniad: pomarańcza 150g Dp/ dynia pieczona piżmowa 150g dl wszyscy	Zupa fasolowa 400ml **(pszenica,seler)** spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 250/160g **(pszenica, seler)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa koperkowa z mlekiem 400ml **(pszenica, mleko)** podwieczorek: jabłko 250g Dp, Dl	Szynkowa wieprzowa 40g 50g C**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , ser salami 20g **(mleko)** /ser krążek 25g **(mleko)** rzodkiewka w plastrach 70g/pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**,kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)** dżem truskawkowy 15g
08.12 piątek	Twaróg ze szczyp 40g **(mleko)** szynk biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko makaron świderki 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt jogobella 150g/ D p. Cuk. naturalny 150g **(mleko)**	Zupa żurek z mięsem i pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Naleśniki z serem sos truskawkowo z jogurtem naturalnym 210/60ml **(pszenica, mleko, jajka)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400ml **(seler)** Risotto z Piersą i warzywami 200/150g drobiową **(mleko)** **(seler, mleko, pszenica)** Podwieczorek: mandarynka 80g /sok warzywny 150ml	Ser salami 50g/ D. Lekka Ser topiony plaster 36g **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trz, cukrz 20g pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml marmolada 20g
09.12 sobota	szynkowa wieprzowa 40g Dp**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. lekka 50g ser salami 20g D. Podstawowa **(mleko)** papryka świeża 70g D. Podstawowa, sałata rukola 70g D. Lekka mleko zupa ryżowa 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy: jabłko 180g/pieczone dl	Zupa z fasolki szparagowej zabielana z pietruszką 400ml **(seler, mleko)** Mintaj pieczony w warzywach 70/40g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g kasza gryczana 200g cukrz. Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Mintaj pieczony w warzywach 70/150g **(ryba, seler)** podwieczorek: kiwi 80g szt Dp bb cuk sałata lodowa z pomidorem i fetą 100g **(mleko)**	krakowska wieprzowa exstra 40g Dp /polędwica drobiowa 50g D. lek. 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. Podstawowa ser kiri 16g **(mleko)** ogórek św 70g D. podst. pomidor 70g D. lekka sałata roszponka 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka z mlekiem 200ml **(mleko, jęczmień)**
10.12 niedziela	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ sos koperkowo jogurtowy 60/20g Dp **(jajko, mleko)** szt, polędwica sopocka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 180g Dp/pomidory z bazylią i oliwą 80g Dl	Zupa rosół z makaronem z pietruszką 400ml **(seler, pszenica)** kotlet de volaille smażony sos pieczarkowy 90g /80ml **(mleko, pszenica, jajka)** Marchewka z groszkiem 150g **(mleko)** 100g Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90g **(jajka, pszenica)** marchew gotowana/fasolka szparagowa 150g-cukrz Podwieczorek: jabłko 200g/koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 170/30g **(mleko)** cuk, bb	Kurczak drobiowy 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk trz ser topiony plaster 15g **(mleko)** D. Podstawowa twaróg z koperkiem 20g **(mleko)** D. Lekka ogórek świeży 70g d Podst. / pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml Dżem brzoskwiniowy 15g

11.12 poniedz	Twaróg z pestkami dyni prażonymi /z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g , mleko płatki owsiane 250g **(mleko, owies)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad banan 200g Dp/jabłko pieczone 200g Dl	Zupa jarzynowa ze śmietaną i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony z papryką /duszony sos 80/80g surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 150g **(mleko**) kasza jęczmienna gotowana 200g**(jęczmień,masło)** /gryczana cuk. 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z mlekiem i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony sos ziołowy 80/90g **(pszenica)** buraczki gotowane 150g podwieczorek: mandarynka 80g Dp /krem z dyni z selerem naciowym 150g **(seler, masło)** Dl cuk	ser topiony kostka 1/2 50g D. Pod. **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk, trz ogórek kiszony 70g D. post. pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z mlekiem 200ml, **(mleko jęczmień)**	
12.12 wtorek	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trzu cukrz ser plaster 14g **(mleko)** D. podstawowa **(mleko)** twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D. lekka ogórek konserwowy 70g D. post. pomidor 70g D. lekka mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g rzodkiewka 20g	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką 400ml **(seler,)** Pulpet drobiowy gotowany z warzywami **(jajko, pszenica, mleko)** warzywa pieczone (marchew pietruszka seler, fasolka szparagowa) 150g ziemniaki gotowane 200g Kompot z aronii 150ml jogurt gratka do picia 170g/jogurt naturalny 150g cuk. **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet drobiowy gotowany sos warzywny 90/80g **(jajko, pszenica, mleko)**ryż brązowy cuk 200g Podwieczorek: banan 200g Dp/sok warzywny 150ml Dl	Szynkowa ze starej spiż. 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser salami 20g **(mleko)** D. podst. /twaróg z jogurtem 20g D. lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 15g	

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 cukrzycowa, dP – dieta podstawowa, DL – dieta lekkostrawna Dn – dieta niskokaloryczna*

Sporządził: Stanisław Fąs