JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
07.10-13.10.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
07.10 poniedz	Szynkowa wp. 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g D. podstawowa, Twaróg z koperkiem 20g D lekka **(mleko)** pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka natura 30g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** buraczki gotowane 150g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Podwiecz.: mandarynka 80g /kefir 200g **(mleko)** cu.	Krakowska wp D lekka - Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
08.10 wtorek	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 40g/ pomidor 80g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: mandarynka 80g/ sałata lodowa z pomidorem i pietruszką zieloną 60g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 150g **(seler)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g kasza jęczmienna masłem 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień, mleko)** jabłko 200g/sok warzywny 150ml	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy D lekka - pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 200ml dżem truskawkowy 20g ,
09.10 środa	Filet wędzony z indyka 40g 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D podstawowa **(mleko)** pomidor 80g 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 Podwiecz.: 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,
10.10 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca,** pszenica) papryka świeża 80g D lekka - pomidor 80g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	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. Podwiecz.: jabłko 100g / sok pomidorowy 150ml	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 200ml
11.10 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 80g D lekka sałata 80g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** 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 Podwiecz.: kiwi 80g /	Polędwica ani 40g 60gD lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser topiony krążek 25g D. podstwa. **(mleko)** pomidor 70g **masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml. dżem wieloowocowy 20g

		warzywa gotowane 80g (brokuł, kalafior)	
12.10 sobota	Pasta z twarogu z pietruszką zieloną i szczypiorem 40g **(mleko)** kurczak gotowany 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 80g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml 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 marchewki, kapusty i selera z jogurtem 150g **(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)** Podwiecz.: mandarynka 80g / kefir 200g **(mleko)**	szynka biała 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
13.10 niedziele	Szynkowa wieprzowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser królewski 20g **(mleko)**, lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)**, pomidor 80g 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	Zupa pieczarkowa**(seler, pszenica, mleko)**/ schab panierowany 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: banan 100g/ kalafior gotowany 60g	jajko w majonezie lekka sosie jogurtowo koperkowym 50/20g **(jajko, mleko)** Polędwica wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g d lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml dżem truskawkowy 20g

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,*