JADŁOSPIS DEKADOWY
05.11-11.11.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
05.11 wtorek	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata rukola 10g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata roszponka 6g	Zupa kalafiorowa rosole 400g **(seler)** wątróbka duszona z cebulą 130g **(mleko, pszenica,)** surówka z marchewki pora z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki 200g woda z cytryną i pomarańczą 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400g **(seler)** wątróbka gotowana sos ziołowy 130g fasolka żółta gotowana 150g podwieczorek.:mandarynka 100g/ koktajl z truskawkami na mleku 150/30g **(mleko)**	Pasta ze śledzia z cebulą i koncentratem z konserwy 40g **(ryba, mleko) Bez trz.** polędwica z kurczaka 20g 50g trz.**(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka mandarynka 100g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g**
06.11 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna 250/25g **(mleko, pszenica)** 250ml, masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** dżem wiśniowy 15g	Barszcz czerwony 400ml **(seler)** łazanki z kapustą boczkiem i kiełbasą 300g **(pszenica, mleko)** kompot rabarbarowy 200ml gruszka/jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Risotto z piersią cukinią i groszkiem 200/130g warzywa pieczone 150g podwieczorek.:gruszka/jabłko pieczone 200g	Krakowska drobiowa 50g 60g Dl **(soja, pszenica, gorczyca) D lekka** ser plaster 15g **(mleko)** papryka świeża 70g /mandarynka 80g Dl **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
07.11 czwartek	Twaróg z migdałami prażonym 40/2g **(mleko) lekka z mlekiem** szynkowa drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam) masło** 10g sałata rukola 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** kotlet schabowy sos cebulowy 90g/80g **(pszenica)** buraczki gotowane z oliwą 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos ziołowy 80/80ml **(pszenica)** podwieczorek.: kiwi 80g/pomidory z bazylią mozzarellą 80g bb **(mleko)**	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g Dl ser gouda 20g **(mleko)** D lekka Twaróg z mlekiem **20g (mleko)** pomidor 70g D lekka Jabłko tarte 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
08.11 piątek	Filet wędzony z ind 40g **(soja, pszenica, gorczyca 6**0gDl ser topiony krążek 25g D podst. **(mleko)** ogórek świeży 70g/sałata 70g mleko makaron nitki 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka drożdżowa 50g **(pszenica, mleko, jajka, sezam)** / bułka grahamka 1/2 szt 40g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 20g	Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczona sos pomidorowy 90/80ml **(ryba, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g ziemniaki z koprem 200g kompot z porzeczki czerwonej 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** miruna pieczona sos warzywny 90/80ml **(ryba, mleko, seler)** fasolka szparagowa gotowana gotowana 150g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek.: jabłko 100g 1/2	szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 60g Dl ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
09.11 sobota	szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** cukrzyca trz 50g Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 70g/pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml miód 15g II śniadanie: jabłko/pieczone 200g	Zupa fasolowa 400ml **(seler, mleko)** Gulasz z łopatki duszonej z warzywami papryką sos 80/80g **(pszenica, mleko)** sałatka z pomidorów i ogórka kiszonego 150g **(gorczyca)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** Kompot z jabłek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa z makaronem świderki zabiel 400ml **(seler, mleko)** brokuł gotowany 150g podwieczorek.: kiwi 100g sok warzywny 150ml cuk.	Pasta z makreli ze szczypiorem 50g/makrela w galarecie 100g **(ryba, mleko)** D lekka Polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca (mleko)** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor z pietruszką 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml

10.11 niedziela	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem pietruszką ziel 50g **(jajka, mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek konserwowy 70g/ pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250/25g **(mleko)** **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan 100g/pomidory ze szczypiorem 80g	Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** pierś drobiowa w sosie pieczarkowym 90g/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki /ryż brązowy cuk. 200g kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa w sosie koperkowym 90g/80g /fasolka zielona gotowana 150g podwieczorek.: pomarańcza 200g / sałata rukola z pomidorem i rzodkiewką 80g	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g/kiwi 70g D lekka **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml.
11.11 poniedzi	Twaróg ze szczypiorem/pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony z ind 30g **(soja, pszenica, gorczyca** papryka konserwowa 70g/pomidor 70g sałata 10g mleko zacierka 250g **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniadanie: pomarańcza 200g/warzywa pieczone z masłem 100g **(masło)**	Zupa grochowa z kiełbasą 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Makaron spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 200g/130ml **(pszenica, seler)** woda z cytryną 200ml podwieczorek.: jabłko /jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)** podwieczorek.**:** jabłko /jabłko pieczone 200g	Polędwica z kurczaka 60g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**

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,*