JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
08.07-14.07.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
08.07 wtorek	Twaróg krojony posypany pietruszką zieloną 40g/3g **(mleko)** szynka drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 70g mleko makaron świd 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 1/2 szt **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g pomidor 10g	Zupa barszcz czerwony 400g **(seler)** zraz mielony z szynki z ogórkiem sos 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i koprem 150g Ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet z chudej szynki gotowany 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** kalafior gotowany 150g podwieczorek: Sok warzywny 150ml Bb kefir 200g **(mleko)**	polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D lekkostr. ogórek kiszony 80g/pomidor 80g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml.
09.07 Środa	Szynka drobiowa 40g D podst. 50g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** D. podst. pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt gratka pitny 170g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa jarzynowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie meksykańskim z papryką , fasolą czerwoną ciecierzycą i pomidorami 100/160g **(mleko, pszenica)** Ryż gotowany z masłem 200g **(mleko)** Kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie meksykańskim pomidorami 100/160g **(mleko, pszenica)** podwieczorek: Jabłko 1/2 100g cuk, dz. bb jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** Sałatka z pomidora, sera żółtego i oleju 50g **(mleko)** d. lekkostr. Sałatka z pomidora i pietruszki zielonej 90g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 20g ,
10.07 czwartek	Polędwica drobiowa 40g cuk trz 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek krążek 25g **(mleko)** ogórek świeży 40g /sałata 15g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g , herbata z cytryną 250ml , II śniadanie O. DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: bułka grahamka 1/2 30G **masło** 10g dz. /**masło** 10g cuk pomidor 20g	Zupa ogórkowa z mięsem i koprem 400ml **(seler)** gołąbek mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 160/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa koperkowa 400ml **(seler, mleko)** Pulpet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 90/130g **(pszenica, jajka)** Podwiecz.: jabłko 180g/ jabłko pieczone 180g	Galaretka drobiowa 130g **(seler)** ogórek świeży D lekka pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,kawa inka z mlekiem 200ml
11.07 Piątek	Serek kostka 1/2 50g **(mleko)** D lekka polędwica Ani 20g **(soja, gorczyca, pszenica)**50g d. trz, cuk pomidor 40g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,herbata z cytryną 250ml , II śniadanie banan 100g/pomidory z oliwą 60g cuk.	Zupa z groszku zielonego na rosole 400ml **(seler, mleko, pszenica)** miruna pieczona **(ryba, pszenica, mleko)** / gotowany w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)** surówka z kapusty z marchewką i jogurtem 100g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** miruna gotowany w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)** Podwiecz.: arbuz 140g dz, cuk bb:warzywa gotowane 60g	Pasta z jajek 50g **(jajka,)** pomidor 40g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g
12.07 sobota	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 20g ogórek kiszony 40g D lekka pomidor 40g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**,herbata z cytryną 250ml , II śniad. jogurt pitny jogobella 250ml **(mleko)** /kefir 200g **(mleko)** b ml – sałata z oliwą 30g	Zupa kapuśniak z pomidorami z mięsem i warzywami 500g **(seler)** jajko gotowane sos chrzanowy 60/80ml **(jajka mleko, pszenica,)** pomidory z bazylią 100g ziemniaki 300g kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik 400ml **(seler)** jajko gotowane sos śmietanowy 60/80ml **(jajka mleko, pszenica,)** fasolka szparagowa żółta 100g j O.DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: Podwiecz.: jabłko 200g dz. sok pomidorowy 150ml	Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g cuk, trz. Ser gouda 20g/ topiony plaster 15g **(mleko)** papryka konserwowa/pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g
13.07	Szynka delikatesowa 40g 50g cuk, trz **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster 16g **(mleko)** pomidor 40g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** kotlet schabowy panierowany 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 100g	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto,**

niedziela	mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: kiwi 80g/ sałata lodowa z pomidorem 60g	**(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** kotlet schabowy duszony własny śmietanowy 80/ 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 100g **(mleko, pszenica) /**gotowana/ brokuł gotowany 100g cuk. Podwiecz.: banan 200g/warzywa gotowane 60g(kalafior, brokuł, cukinia)	**sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,
14.07 poniedz	Szynkowa wp. 40g 50g cuk, trz **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g **(mleko)** pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jabłko 200g cuk 1/2 szt 100g	Zupa zacierkowa na rosole z ziemniakami 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 80/80g **(mleko, pszenica)** surówka z selera, marchewki pietruszki i jabłek z cytryną 100g Ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ryżowa na rosole z ziemniakami 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 80/80g **(mleko, pszenica)** buraczki gotowane 100g Ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: brzoskwinia 120g /kefir 200g **(mleko)** cu.	Krakowska wp / Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, 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