JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
29.11-05.12.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
29.11 **sobota**	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 30g ogórek kiszony 70g D lekka - pomidor 70g sałata roszponka 20g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**,herbata z cytryną 250ml , II śniad. jogurt jogobella 150ml **(mleko)** /kefir 200g **(mleko)** kefir 200g	Zupa ogórkowa z mięsem i koprem 400ml **(seler)** kotlet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pulpet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 200g/kasza jęczmienna 150g cukrz Podwiecz.: pomarańcza 150g/ sałata z pomidorem 80g	Pasztet zapiekany 50g/ Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g D. lekka Ser gouda 20g D. podst. **(mleko)** papryka konserwowa/pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g
30.11 **niedziela**	Szynka delikatesowa 40g, 60g D. lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D. podst **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g mleko makaron 250ml **mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, dżem wieloowocowy 20g , I śniadanie: jabłko 200g/ pieczone 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** kotlet schabowy panierowany 90g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 140g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa 400ml **(seler, mleko,)** Schab duszony sos zabielany z koptem 80g/ 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z gotowana 100g **(mleko, pszenica)** / fasolka gotowana 140g cuk. ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: banan 200g/warzywa gotowane 80g(kalafior, brokuł, cukinia)	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
01.12 **poniedz**	Szynkowa wp. 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g D. podstawowa, Twaróg z koperkiem 20g D lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 20g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka natura 30g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** buraczki gotowane 140g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Podwiecz.: mandarynka 80g /kefir 200g **(mleko)**	Krakowska wp D lekka - Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
02.12 **wtorek**	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 70g/ pomidor 70g sałata 20g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica)** **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 20g , II śniadanie: mandarynka 80g/ sałata lodowa z pomidorem i pietruszką zieloną 60g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 100g **(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 żółta gotowana 140g kasza jęczmienna masłem 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień, mleko)** jabłko 200g/pieczone 200g	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy D lekka - pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml
03.12 **środa**	Filet wędzony z indyka 40g 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D podstawowa **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g mleko ryż 250ml **mleko)**, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(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 220g /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 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata owocowa 250ml,

04.12 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca,** pszenica) papryka świeża 70g D lekka **-** pomidor 70g sałata 20g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(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 140g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś gotowana sos pietruszkowy **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml puree z dynii 140g dl/brokuł gotowany 140g cuk. 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 mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml
05.12 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 70g D lekka sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(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 140g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** marchewka gotowana 100g mieszanka warzyw gotowana 140g cuk. ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml Podwiecz.: kiwi 80g / warzywa pieczone 80g (brokuł, kalafior)	Makrela w galarecie z warzywmi 100g **(ryba, seler)** pomidor 70g sałata 20g **masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml. dżem wieloowocowy 20g

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