JADŁOSPIS
29.11-05.12.2023R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
29.11 **Środa**	Twaróg z płatkami migdałów 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g D. lekka /pomidor 70g DL Sałata 10g mleko makaron świderki 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g, pieczywo miesz 100g, **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata z cytryną 250ml II śniad. Bułka natura 25g 1/2 szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam),masło 5**g sałata 5g Cuk banan 200g Dp/dynia pieczona 200gDl Wszyscy	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400g **(seler, mleko, gorczyca)** kotlet de volaille mielony smażony z serem 100g **(pszenica, jajko, mleko)** warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** ryż gotowany 200g **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** zupa brokułowa 400g **(seler, mleko, gorczyca)** pierś drobiowa duszona sos koperkowy 80g/80ml ryż brązowy 180g cukrz. warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwiecz: Dziecięcy/D.cukrzycowa mandarynka 100gDp/ sok warzywny 150ml Dl	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**50g D.lekka ser topiony kostka 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g Dp/pomidor 70g Dl sałata 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
30.11 **czwarte**	Polędwica Ani 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , jajko gotowane w majonezie z groszkiem Dieta lekka sos koperkowy 60/20g **(jajko, mleko)** pomidor 70g mleko płatki owsiane **250ml (mleko, owies), masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt jogobella **(mleko)** Dp./ sok pomidorowy 150g Dl	Zupa krupnik 400ml **(pszenica, seler)** „Gołąbek,, duszony z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą z koncentratem 110/130g **(pszenica, jajka, seler)** surówka wielowarzywna z olejem 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** **„**Gołąbek,, z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą /pomidorami sos warzywny z koncentratem 110/170g **(pszenica, jajka, seler)** podwiecz: gruszka 200g Dp /mieszanka sałat z pomidorem koktajlowym 80g Dl	Makaron z twarogiem sos jogurtowy z truskawkami 150/30ml Dp **(pszenica, mleko)** Polędwica sopocka 50g Dl . pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml marmolada 15g
01.12 **piątek**	Twaróg z mlekiem i pietruszką 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka świeża 70g Dieta lekka: pomidor 70g mleko - ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad bułka drożdżowa 1/2 50g 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)**/Bułka grahamka 40g1/2 szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam)**, **masło** 10g sałata 5g DL c jabłko 200g Dp/pieczone 200g dl wszyscy	Zupa grochowa z mięsem **(seler, pszenica,)** Filet z morszczuka smażony w cieście 70g **(ryba, pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa brokułowa 400ml **(seler, mleko)** Filet z morszczuka pieczony sos pietruszkowy 90/80g **(ryba, seler)** marchewka gotowanafasolka szparagowa cuk. 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g podwiecz: banan 180g Dp./krem z warzyw 150g Dl **(mleko)**	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. lekka ser salami 20g **(mleko)** **(mleko)** papryka kon. 70 Dp/ pomidor 70g Dl sałata lodowa 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
02.12 **sobota**	Krakowska sucha 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g D lekka . serek topiony plaster 14g **(mleko)** sałata 70g mleko zacierka 250ml, **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: banan 200g Dp pomidory z bazylią 50g Dl	Zupa barszcz ukraiński/czerwony 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki i łopatki sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką pietruszką zieloną i oliwą 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g **(jęczmień)** Kompot jabłkowy truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Zupa barszcz czerwony 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g podwiecz: mandarynka 100g Dp /sałata z oliwą twarogiem 80g **(mleko)** bb cuk.	Pasta ze śledzia w pomidorach 40g **(ryba, mleko)** ,/dorsz gotowany w warzywach 50/50g **(ryba, mleko)** ser edamski 20g **(mleko)** /ser kostka 20g **(mleko)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata z cytryną 200ml, dżem brzoskwiniowy 15g
03.12 **niedziel**	Jajko gotowane w majonezie/ sos koperkowo- jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka konserwowa 80g Dp/pomidor 80g Dl mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia,**	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy panierowany smażony 80g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g **(seler, mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.**	Makaron spaghetti sos z mięsem 150/100g **(pszenica,)**ogórek św 80g sałata 80g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z**

	jęczmień, sezam) herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy 150g Dp ***(mleko)*** / jogurt naturalny 150g ***(mleko)*** *Dl* gruszka 200g/warzywa pieczone 200g dl wszyscy	pierś drobiowa duszona sos ziołowy 90/80ml warzywa pieczone 150g podwiecz: jabłko 200gDp/ sok pomidorowy 150ml Dl	**mlekiem (jęczmień)**
04.12 poniedz	waróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, zynka drobiowa 30g **(pszenica, jajka, orczyca, soja)** ogórek konser/pomidor 0g sałata rukola 10g mleko płatki wsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 0g, pieczywo miesz 100g ***(mąka szenna, mąka żytnia, jęczmień, ezam)***, herbata z cytryną 250ml II śniad: jabłko 200g Dp/pomidory z bazylią i twarogiem 40/20g **(mleko)** Cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400g **(pszenica, seler, mleko)** Pierś z kurczaka duszona 90g **(pszenica, jajko)** sos serowo śmietanowy 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i pietruszką zieloną i jogurtem naturalnym 100g **(Mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** brokuł gotowany 100g podwiecz: mandarynka100g Dp / sałata rukola z pomidorem rzodkiewką 80g Dl	szynkowa drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml marmolada 15g
05.12 wtorek	Szynka drobiowa z fileta 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/sałata 80g sałata 10g dP mleko zacierka 250ml **(mleko, mąka, jajka) masło** 20g pieczywo 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 50g ½ szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam),/** bułka drożdżowa z budyniem 50g 1/2szt g 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)** jabłko 200g Dp/jabłko pieczone 200g dl wszyscy	Kapuśniak z koprem na rosole 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami tartymi 90g/80g **(pszenica, seler)** surówka z ogórka konserwowego z pomidorem 150g ryż gbrązowy gotowany 180g **(mleko)** Kompot jabłkowo aroniowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa jarzynowa 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami 90g/150g **(pszenica, seler)** ryż gotowany/brązowy 180g cuk. **(mleko)** podwiecz: budyń 200gDp. / warzywa gotowane 100g Dl	Szynka delikatesowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** 50g Dl ,ser edamski 20g **(mleko)** ser top plaster 16g **(mleko)** pomidor 70 sałata 10g g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**

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*

Sporządził: Stanisław Fąs