JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
17.03 -23.03.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
17.03 poniedział	szynkowa wieprzowa 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** serek kostka 20g podst. **(mleko)** pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie bułka natura 50g (**pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , **masło** 10g ogórek św 20g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz drobiowy z pieczarkami 100/80ml **(pszenica)** surówka z marchewki tartej z jabłkiem 150g ziemniaki pure e cebulą 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronem 400ml **(seler, mleko pszenica)** gulasz drobiowy z warzywami sos 100/80ml **(pszenica)** Podwieczorek: banan 200g	Serdelki z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** keczup 20g polędwica z kurczaka 60g D lekka ogórek konserwowy 70g/ lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem wieloowocowy 15g
18.03 wtorek	łajko gotowane w majonezie z groszkiem/ lekka sosie jogurtowo ziołowym 50/20g **(jajka, mleko)** polędwica wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g Banan 200g	Zupa grochowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron z twarogiem sos owocowy – truskawki maliny i wiśnie 150/50/80g **(pszenica, mleko)/** cuk. woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** brokułowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron cuk. razowy z warzywami i z piersią drobiową z koncentratem 50/120g warzywa gotowane (brokuł, kalafior, marchewka mini)100g**(pszenica, mleko)** Podwieczorek: kiwi 80g/sałata z pomidorem i oliwą 80g	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g trz, cuk. ser topiony kostka 20g **/l**ekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g **masło 20g,** pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) ,** herbata z cytryną 250ml
19.03 środa	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** 50gbb szynka drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Rosół z makaronem 400ml **(pszenica, seler)** kotlet drobiowy panierowany 90g surówka wielowarzywna z jogurtem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki gotowane 200g Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos ziołowy 200/80ml Marchewka gotowana 100g/brokuł 100g cuk. **(mleko, pszenica)** Podwieczorek: gruszka 1/2 szt 100g/warzywa gotowane (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 80g	galaretka drobiowa własnej produkcji z marchewką i groszkiem 90g papryka świeża 70g/sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml Dżem wieloowocowy 20g
20.03 czwarte	Pasta z makreli wędzonej z pietruszką zieloną i konc. 40g **(ryba, mleko)** polędwica sopocka 20g 50g D lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko makaron kokardki 250ml masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka maślana ½ 50g /natura **(pszenica, jajka, mleko, sezam)** pomidor 10g **masło 5g** kiwi 100g dieta podstawowa/gruszka pieczona 100g d lekka	Zupa z groszku zielonego śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka mleko)** buraczki zasmażane 150g ziemniaki 200g /kasza pęczak 200g cuk. **(jęczmień, mleko)** Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa Jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** buraczki zasmażane 100g ziemniaki 200g Podwieczorek: Jabłko 200g 1/2 szt pomidory z bazylią i mozzarellą 70/30g	Paszele własnej produkcji z drobiu 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser kiri 16g podst./twaróg z mlekiem 20g D lekka **(mleko)** ogórek św 70g/sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
21.03 piątek	szynkowa wieprzowa 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** serek kostka 20g podst. **(mleko)** pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie bułka natura 50g (**pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , **masło** 10g ogórek św 20g	Żurek z jajkiem 400ml **(seler, żyto, mleko)** kotlet z miruny pieczony sos pomidorowy **(ryba, pszenica, jajko)** 70/100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i z pietruszką zieloną i olejem 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Kotlet z miruny pieczony w sosie pomidorowym 70/100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i z pietruszką zieloną i olejem 100g/kalafior gotowany 100g Podwieczorek: pomarańcza 200g bb jogurt naturalny z malinami 150/30g **(mleko)**	Kurczak gotowany 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** rukola 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml Dżem wieloowocowy 20g

22.03 sobota	Twaróg z mlekiem i szczypiorem 40/10g **(mleko)** polędwica drobiowa z kurczaka 40g **(soja, pszenica, gorczyca**), ser topiony plaster 16g **(mleko)** pomidor100g sałata 20g mleko płatki czekol 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 180g **(pszenica, żyto, sezam)** II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)**	Zupa kapuśniak z kapusty z ziemniakami pietruszką zieloną 500ml **(seler, mleko)** stek mielony z szynki duszony sos pieczarkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z z selera marchewki i jabłek z jogurtem 150g **(seler, mleko)** kasza gryczana 300g Kompot z jabłek i porzeczki czerwonej 250ml Podwieczorek: gruszka 250g	Naleśniki z twarogiem 140/30g **(pszenica, mleko)** Filet wędzony z indyka 40g **(soja, pszenica, gorczyca** ser salami 30g **(mleko)** ogórek świeży 100g **masło** 20g dżem owocowy 20g pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
23.03 niedziela	Krakowska drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** serek kanapkowy 37g **(mleko)** ser gouda 40g **(mleko)** sałata 50g papryka świeża 50g mleko kakao 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, sezam)** II śniadanie; mandarynka 120g	Zupa ryżowa 500ml **(seler)** kotlet drobiowy w cieście 100g **(pszenica, jajko, mleko)** surówka wielowarzywna z pietruszką zieloną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 250ml Podwieczorek:pomarańcza 200g	Jajko gotowane sos koperkowo jogurtowy 50g/20g **(jajka, mleko)** szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** ser gouda 40g **(mleko)** Pomidor 100g rzodkiewka 20g **masło** 20g dżem owocowy 20g pieczywo 160g **(pszenica, żyto, sezam)** ,herbata owocowa 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