JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
06.12-12.12.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
06.12 piątek	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata rukola 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g sałata 5g banan 200g dieta podstawowa	Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** miruna smażona 90g **(ryba, jajka, pszenica)** surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i majonezem 150g **(jajka)** ziemniaki 200g kompot rabarbarowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** kotlet z miruny pieczony sos koperkowy 90/80ml **(ryba, jajka, pszenica)** ziemniaki 200g podwieczorek: mandarynka 80g/ kefir 200g **(mleko)**	Szynka biała 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony kostka 20g D. podst. **(mleko)** Twaróg z mlekiem 20g D. lekkost. ogórek kiszony 70g /sałata 70g trzust pomidor 30g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa z cukrem 250ml,
07.12 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g /pomidor 70g roszponka 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad: serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)** gulasz z szynki z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)** surówka z ogórka kiszonego z cebulą 150g /gotowane 150g kasza gryczana 200g **(jęczmień, mleko)** Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** gulasz z szynki z warzywami 90/80ml **(pszenica, seler)** buraczki gotowane 150g podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g /fetą 30g bb **(mleko)**	Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser plaster 13g/twaróg z mlekiem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g /pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
08.12 niedziela	Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad: banan 200g i dieta podstawowa g/pomidory z bazylią i mozzarellą 50/12g	Grzybowa z pieczarek z makaronem ziemniaczanka 400ml **(pszenica, seler)** pierś drobiowa duszona 90g **(pszenica, mleko)** sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** warzywa gotowane z masłem 150g **(mleko)** (marchew, pietruszka, kapusta, seler, groszek) **(seler, mleko)** Ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa ziemniaczanka z makaronem400ml **(pszenica, seler)** Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g Kompot jabłkowy250ml podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Pasta ze śledzia z koncentratem i pietruszką 50g **(ryba, mleko)** d. lekkostr. polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** trzus ser top kostka 16g pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
09.12 poniedz	Szynka drobiowa 40g D. podst. 20g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz,trzus ser plaster 15g D. podst. Twaróg z koperkiem 20g D. lekkostr. papryka świeża 70g D. post. pomidor 70g D lekk. Sałata 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 250g dz, dieta podstawowa/pieczone cuk.	Krupnik z ziemniakami 400ml **(jęczmień, seler)** zschab pieczony sos **(pszenica,)** buraczki z oliwą 150g 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 kefir 200g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g ser krążek 22g **(mleko)** pomidor 70g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
10.12 wtorek	Twaróg krojony posypany pietruszką zieloną 40g/3g **(mleko)** szynka drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 80g mleko makaron świd 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(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 sos 90/80ml **(pszenica, jajka,)** woda z cytryną 250ml Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień)** woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś pieczona z kurczaka sos ziołowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** kalafior gotowany 150g kasza jęczmienna 180g/gryczana 180g **(jęczmień),** podwieczorek: Gruszka 200g/kisiel naturalny z gruszką	polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D lekkostr. ogórek kiszony 70g/pomidor 70g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml.

	gruszka 250g dieta podstawowa	100g	
11.12 Środa	Szynka drobiowa 40g D podst. 50g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** D. podst. pomidor 70g sałata rukola 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt gratka pitny 170g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** jabłko 220g dieta podstawowa,	Zupa fasolowa z kiełbasą i mięsem z ziemniakami/ koperkowa 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 koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie warzywnym 100/160g **(mleko, pszenica)** podwieczorek: Jabłko 1/2 100g cuk, dz. **jogurt naturalny 150g (mleko)**	Pasta z makreli wędzonej 50g **(ryba, mleko)** Sałatka z pomidora, sera żółtego i oleju 70g **(mleko)** d. lekkostr. Sałatka z pomidora i pietruszki zielonej 50g **masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 20g ,
12.12 czwartek	Polędwica drobiowa 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek krążek 25g D lekka twaróg z jogurtem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D lekka - sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml , II śniadanie O. DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan 200g/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa kapuśniak z kapusty świeżej 500g **(seler)** kotlet mielony sos pieczarkowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 140g kasza gryczana 200g kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa krupnik z mięsem i warzywami 500g **(seler)** pulpet mielony gotowany sos pieczarkowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 140g O.DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: Podwiecz.: jabłko 100g sok pomidorowy 150ml	Kurczak gotowany 40g 60g D.lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser kostka 20g D podst. **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g **masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,

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,*

Sporządził: Stanisław Fąs