JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
14.04-20.04.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
14.04 poniedz	Twaróg z pestkami dyni prażonymi /z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g , mleko płatki owsiane 250g **(mleko, owies)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy banan/jabłko pieczone 200g	Zupa jarzynowa ze śmietaną i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony z papryką /duszony sos 80/80g surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 150g **(mleko**) kasza jęczmienna gotowana **(jęczmień,masło)** /gryczana cuk. 180g kompot rabarbarowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z mlekiem i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony sos ziołowy 80/90g **(pszenica)** buraczki gotowane 150g mandarynka 80g /krem z dyni z selerem naciowym 150g **(seler, masło)** cuk	ser topiony kostka 1/2 50g D. Podstawowa **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk, trz ogórek kiszony 70g D. post. pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**
15.04 wtorek	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trzu cukrz ser plaster 14g **(mleko)** D. podstawowa **(mleko)** twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D. lekka ogórek konserwowy 70g D. post. pomidor 70g D. lekka mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g rzodkiewka 5g	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką 400ml **(seler,)** Pulpet drobiowy gotowany z warzywami gotowany **(jajko, pszenica, mleko)** warzywa duszone 150g ziemniaki gotowane/ Kompot z porzeczkowy 150ml jogurt gratka do picia 170g/jogurt naturalny 150g cuk. **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet drobiowy gotowany sos śmietanowy 90/80g **(jajko, pszenica, mleko)**ryż brązowy cuk 200g	Szynkowa ze starej spiż. 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser salami 20g **(mleko)** D. podst. /twaróg z jogurtem 20g D. lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 15g
16.04 Środa	Twaróg z pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g D. podst. sałata rukola 70g D. lella mleko ryż 250g **(mleko)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka z budyniem 1/2 50g **(pszenica, żyto, jajka, sezam)** grahamka 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** sałata 5g wszyscy: gruszka 200g/ dynia pieczona 200g	Barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa duszona sos pieczarkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kopytka gotowane 180g **(pszenica, siarczany)** surówka z marchewki i jabłek z jogurtem 150g **(mleko)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** barszcz czerwony z pietruszką 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa duszona sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g ziemniaki z koprem 200g dl banan 200g szt bb sałata lodowa z rzodkiewką ogórkiem i fetą 100g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, sałata 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**
17.04 czwartek	Schab w majeranku 50g **(pszenica jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70 mleko kasza jęczmienna 250g **(mleko, jęczmień)** **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 pomidor 10g	zupa ogórkowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko**) Kotlet pożarski smażony sos z warzywami 90/80ml **(mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g ryż brązowy gotowany 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronom na rosole 400ml **(pszenica, seler, mleko**) Pulpet drobiowy gotowany sos warzywny 90/80ml (**Pszenica, jajko, seler)** jabłko 2000g/jabłko pieczone 200g	polędwica z kurczaka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg z koperkiem 30g **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wiśniowy 15g
18.04 piątek	Jajko gotowane z pietruszką ziel i majonezem/jogurtem 50g/20g **(jajka, mleko)** polędwica drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cukrz, trzys , ogórek kiszony 70g D. podst pomidor 70g D. lekka mleko płatki owsiane 250g **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** śledź z cebulą ogórkiem i jabłkiem 90/160g **(ryba, mleko)** ziemniaki 200g kompot wieloowocowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** kotlet z miruny pieczony sos warzywny 90/80ml **(ryba, mleko, seler)** ziemniaki 200g brokuł gotowany 150g pomarańcza 100g 1/2 szt/	Pasta z makreli z koncentratem 50g **(ryba, mleko)** cukrz, trzus. Pasta z polędwicy drobiowej 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka konserwowa 80g D. podstaw. sałata 80g D. Lekka , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **(jęczmień)**

	II śniadanie wszyscy : jabłko 180g/pieczone	sok pomidorowy 150ml szt cuk.	
19.04 sobota	Filet wędzony z indyka 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** Ser topiony krążek 25g podstaw. **(mleko)** , ogórek świeży 70g/ pomidor 70g, mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml ,dżem owocowy 15g II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler, mleko)** jajko w sosie chrzanowym 70/80ml **(jajko mleko pszenica)** buraczki z jabłkami 150g Ziemniaki 200g woda z cytryną i cukrem 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie ziołowym 70/80ml **(jajka, mleko, pszenica)** buraczki gotowane 100g ziemniaki 200g Podwieczorek: gruszka 100g 1/2szt /**bb. pomidory z mozzarellą i olejem 50/30g (mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
20.04 niedziel	Żurek 200ml **(żyto, seler, mleko)** Kiełbasa biała na gorąco/śląska 100g ketchup 20g jajko w sosie jogurtowo – koperkowym 50/20g **(jajka, mleko)** rzodkiewka cząstka 70g/ lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml Dżem wieloowocowy 20g II śniadanie: babka 80g **(pszenica, jajka, mleko)**	Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet de volaille z serem i pieczarkami smażony 90/80g sos pomidorowy 80ml **(pszenica, jajko, mleko)** Surówka z selera, marchwi i jabłek ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** / ryż gotowany 200g cuk brązowy woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa gotowana sos śmietanowy 90/80g Marchew gotowana 100g **(mleko)** Podwieczorek: pomarańcza 200g	Sałatka jarzynowa 200g **(seler, jajko, mleko)** szynkowa drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g cuk, trz. ogórek konserwowy 70g /sałata lodowa 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** mazurek 60g **(pszenica, jajka, mleko)**

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