JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
15.11 -21.11.2023R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
15.11 środa	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** 50gbb szynka drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g zupa mleczna z ryżem 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 smażony 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 150g cuk. **(mleko, pszenica)** 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 sałata rukola 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml Dżem wieloowocowy 20g
16.11 czwarte	Pasta z makreli wędzonej z pietruszką zieloną i konc. 40g **(ryba, mleko)** polędwica sopocka 20g 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata lodowa 10g zupa mleczna z makaronem 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)** surówka z buraczków z pietruszką 150g ziemniaki 200g /kasza pęczak 200g cuk. **(jęczmień, mleko)** Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa Jarzynowa z mlekiem 400ml **(seler, mleko)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** buraczki duszone 150g ziemniaki 200g Jabłko 200g 1/2 szt pomidory z bazylią i mozzarellą 70/30g	Pasztet 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 z **mlekiem** 250ml **(jęczmień, żyto)**
17.11 piątek	szynkowa wieprzowa 40g 50g D lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** serek kostka 20g D podst. **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g kasza manna na mleku 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 naturalnego zakwasu z jajkiem 400ml **(seler, żyto, mleko)** morszczuk smażony 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** mintaj gotowany w sosie pomidorowym 70/100g kalafior pieczony 150g 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
18.11 sobota	Twaróg z mlekiem i szczypiorem leka pietruszką ziel. 40g**(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g sałata 10g zupa mleczna z zacierką 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml oddz. Dziec,cukrzyca II śniadanie: jogurt owocowy 150g **(mleko)** cuk. kefir pitny 200g **(mleko)** gruszka/pieczona 200g	Zupa kapuśniak pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** stek mielony duszony z łopatki sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** kasza jęczmienna 200g **(jęczmień)** kompot jabłkowy 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** pulpet z szynki gotowany sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** fasolka szparagowa gotowana 150g ziemniaki 200g/ kasza gryczana 200g cuk oddz. Dziec,cukrzyca podwiecz.: banan 100g sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g-cuk	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D. lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 15g

19.11 **niedziela**	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca** sałata 70g zupa mleczna – owsianka 250ml **(mleko, owies)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; kiwi 80g cuk. sałata z pomidorem 50g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy duszony w cieście sos pieczarkowy **(pszenica, jajka)** surówka wielowarzywna z pietruszką zieloną 150g **(seler)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos pietruszkowy 90/80g **(mleko)** buraczki gotowane 150g podwiecz.: jabłko 100g 1/2szt	Jajko gotowane sos majonezowy z groszkiem D lekka sos koperkowo jogurtowy 50g/30g (**(jajka, mleko)** polędwica Ani drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka Pomidor 70g sałata roszponka 10g **(mleko)** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 250ml **(jęczmień)**
20.11 **poniedzi**	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g D lekka ser kiri 16g D podst. **(mleko)** ogórek świeży 70g/sałata lodowa 70g zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml **(mleko, jęczmień)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt jogobella 150g (mleko) D cuk. jogurt naturalny 150g (mleko) banan 200g	Zupa krupnik 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos serowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** Warzywa duszone na oleju z ziołami 150g (kalafior, fasolka szparagowa, kapusta, groszek) ziemniaki 200g Kompot z truskawek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** podwiecz.: sok warzywny 150ml	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70gD lekka pomidor 70g sałata 10g ,**masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
21.11 **wtorek**	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata 10g zupa mleczna z makaronem świderki 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata 20g	Zupa kalafiorowa rosole 500g **(seler)** Ćwiartka z kurczaka duszona sos 180/80ml **(pszenica,)** surówka z marchewki pora z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ryż brązowy gotowany 200g ryż brązowy gotowany 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400g **(seler)** Ćwiartka z kurczaka gotowana sos 180/80ml **(pszenica,)** ryż brązowy gotowany 200g fasolka żółta gotowana 150g podwiecz.:koktajl z truskawkami na mleku 150/30g cuk bb **(mleko)**	Pasta z makreli wędzonej z masłem i koncentratem 50g **(ryba, mleko)** ser plaster 15g **(mleko)** Dp papryka /sałata rukola 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z **mlekiem** 250ml **(jęczmień)**

Uwaga:

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się na świetlicy ZOL oraz oddziałach szp.

Legenda: Cuk- dieta cukrzycowa, Dp – dieta podstawowa, D l – dieta lekkostrawna Dn – dieta niskokaloryczna

Sporządził: Stanisław Fąs