JADŁOSPIS DEKADOWY

SZPITAL 03.06-09.06.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
03.06 wtorek	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 80g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g	Zupa kalafiorowa rosole 500g **(seler)** Ćwiartka z kurczaka duszona sos 180/80ml **(pszenica,)** surówka z marchewki pora z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki 200g woda z cytryną i pomarańczą 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400g **(seler)** fasolka żółta gotowana 150g podwiecz.:koktajl z truskawkami na mleku 150/30g **(mleko)**	Krakowska drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca) D lekka** filet wędzony 50g ser plaster 15g **(mleko)** papryka /sałata rukola 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)**
04.06 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g mleko kasza manna 250/25g **(mleko, pszenica)** 250ml, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** gruszka/ jabłko pieczone 200g	Barszcz czerwony 400ml **(seler)** łazanki z kapustą boczkiem i kiełbasą 300g **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** makaron świderki z piersią drobiową z warzywami tartymi sos ziołowy 40/160/100g podwiecz.: jabłko 100g 1/2szt	Pasta ze śledzia z cebulą i koncentratem z konserwy 40g **(ryba, mleko)** Bez trz. polędwica z kurczaka 20g 50g trz.**(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 40g lekka pomidor 80g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g** dżem wiśniowy 15g
05.06 czwartek	Twaróg ze słonecznikiem prażonym 40/2g **(mleko) lekka z mlekiem** szynkowa drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko)** **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** kotlet schabowy sos cebulowy 90g/80g **(pszenica)** surówka z kapusty z marchewką 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos ziołowy 80/80ml **(pszenica)** buraczki z oliwą 150g dl podwiecz.: kiwi 80g/pomidory z bazylią cuk i mozarellą 80g bb **(mleko)**	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g cukrzyca trz ser gouda 20g **(mleko)** D lekka ser plaster 16g **(mleko)** pomidor 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)**
06.06 piątek	Filet wędzony z ind 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g c.t. ser topiony krążek 25g D podst. **(mleko)** cukrzyca ogórek świeży 70g/sałata 70g mleko makaron nitki 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka drożdżowa 50g **(pszenica, mleko, jajka, sezam)** / bułka grahamka 1/2 szt 40g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 10g	Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** Miruna smażona 100g **(ryba, pszenica, jajka)** surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** miruna pieczona z warzywami 90/80ml **(ryba, seler, mleko)** fasolka szparagowa gotowana gotowana 100g podwiecz.: jabłko 100g 1/2/pieczone	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g/sałata 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**herbata z cytryną 250ml.
07.06 sobota	szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** cukrzyca trz 50g Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 10g pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko/pieczone 200g	Zupa fasolowa 400ml **(seler, mleko)** Gulasz z łopatki duszonej z warzywami papryką sos 80/80g **(pszenica, mleko)** buraczki z oliwą 150g kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** Kompot z jabłek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa zabiel 400ml **(seler, mleko)** buraczki z oliwą 50g podwiecz.: kiwi 100g sok warzywny 150ml cuk.	szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g cukrzyca trz. ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 15g

08.06 niedziela	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem pietruszką ziel 40g **(jajka, mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek konserwowy 70g/ pomidor 70g mleko ryż 250/25g **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan 100g/pomidory ze szczypiorem 80g cuk.	Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** pierś drobiowa w sosie pieczarkowym /koperkowym trzus, k. matki 90g/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ryż gotowany/brązowy cuk. 200g **(mleko)** kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa w sosie koperkowym 90g/80g marchew gotowana/tarta 150g podwiecz.: sałata rukola z pomidorem i rzodkiewką 80g	Pasta z makreli ze szczypiorem 50g/mintaj pieczony w warzywach 50/30g dl **(ryba, mleko)** D lekka Polędwica drobiowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca (mleko)** ogórek kiszony 40g D lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
09.06 poniedzi	Twaróg ze szczypiorem/pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony z ind 30g **(soja, pszenica, gorczyca** papryka konserwowa 70g/pomidor 70g mleko zacierka 250g **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g /pieczone	Zupa żurek z kiełbasą 400ml **(seler, żyto, mleko, pszenica)** Makaron spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 200g/130ml **(pszenica, seler)** woda z cytryną 200ml podwiecz.: warzywa gotowane 70g	Polędwica z kurczaka 60g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)** marmolada 15g

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*