***JADŁOSPIS***
***28.01-03.02.2025R***

| DATA/ DZIEŃ | ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka | OBIAD | KOLACJA Dieta podst./lekka |
|---|---|---|---|
| **28.01 wtorek** | Szynka drobiowa z fileta 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/sałata 80g sałata 10g dP mleko zacierka 250ml **(mleko, mąka, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: serek grani z owocami 130g/ serek wiejski 150g **(mleko)**<br><br>jabłko 200g/jabłko pieczone 200g dl wszyscy | Kapuśniak z koprem na rosole 400ml **(seler)**<br>schab pieczony 80/80g **(pszenica, mleko)**<br>sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)**<br>buraczki gotowane 150g<br>kasza gryczana z olejem 200g<br>Kompot z porzeczki 250ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw.**<br>schab gotowany sos śmietanowy 80/80ml **(pszenica, mleko)**<br>buraczki gotowane 150g<br>podwiecz: mandarynka 100g dz./ jogurt naturalny 150g **(mleko)** bb cuk. | Szynka delikatesowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** 50g cukrz, trzus ,ser edamski 20g **(mleko)** /ser top plaster 16g **(mleko)** pomidor 70 sałata 10g g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)** |
| **29.01 środa** | Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży/pomidor 70g sałata rukola 10g mleko ryż 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: jogurt naturalny 150g **(mleko)** | Zupa zacierkowa na rosole 400ml **(pszenica, seler)**<br>gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami tartymi 90g/80g<br>**(pszenica, seler)**<br>surówka z kapusty z marchewką 150g<br>ziemniaki 200g<br>Kompot jabłkowo porzeczkowy 150ml<br><br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw.**<br>zupa jarzynowa 400ml **(seler)**<br>gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami 90g/150g<br>**(pszenica, seler)**<br>ziemniaki 200g<br>podwiecz: budyń 200gdz. / warzywa gotowane 100g | Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrzyca trzus. 50g serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml. |
| **30.01 czwart** | filet wędzony z indyka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g /sałata 80g 10g dP mleko kasza manna 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** dżem truskawkowy 15g<br>II śniad:<br>pomarańcza 150g Dp/ dynia pieczona piżmowa 150g dl wszyscy | Zupa fasolowa 400ml<br>**(pszenica,seler)**<br>makaron kokardki w sosie z piersią drobiową i warzywami 200/160g**(pszenica, seler, mleko)**<br>kompot wiśniowy 150ml<br><br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw.**<br>makaron kokardki w sosie z piersią drobiową i warzywami 200/160g**(pszenica, seler, mleko)**<br>zupa koperkowa z mlekiem 400ml<br>**(pszenica, mleko)**<br><br>podwiecz: jabłko 250g | Szynkowa wieprzowa 40g 50g C**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , ser salami 20g **(mleko)** /ser krążek 25g **(mleko)** rzodkiewka w plastrach 70g/pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**,kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)** |
| **31.01 piątek** | Twaróg ze szczyp 40g **(mleko)** szynk biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko makaron świderki 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniad. Jogurt jogobella 150g/ D. Cukrzycowa naturalny 150g **(mleko)** | Zupa z groszku zielonego 400ml<br>**(seler, mleko, pszenica)**<br>Naleśniki z musem jabłkowym sos truskawkowo z jogurtem naturalnym 210/60ml<br>**(pszenica, mleko, jajka)**<br>woda z cytryną 150ml<br><br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>zupa z groszku zielonego 400ml<br>Risotto z piersą i warzywami 200/140g drobiową **(mleko)**<br>**(seler, mleko, pszenica)**<br><br>jabłko 200g - wszyscy | Ser salami 50g/ D. Lekka Ser topiony plaster 36g **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trz, cukrz 20g pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml<br>marmolada 20g |
| **01.02 sobota** | szynkowa wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. lekka 50g ser salami 20g D. Podstawowa **(mleko)** papryka świeża 70g D. Podstawowa, sałata rukola 70g D. Lekka mleko zupa ryżowa 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniad wszyscy: jabłko 180g/pieczone dl | Zupa z fasolki szparagowej zabielana z pietruszką/ 400ml<br>**(seler, mleko)**<br>miruna pieczony w warzywach 90/40g<br>**(ryba, seler)**<br>ziemniaki z koprem 200g<br>surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g<br>kasza gryczana 200g cukrz.<br>Kompot jabłkowy 150ml<br><br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)**<br>miruna pieczona w warzywach 70/150g<br>**(ryba, seler)**<br>kiwi 80g szt | krakowska wieprzowa exstra 40g/polędwica drobiowa 50g D. lekka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. Podstawowa ser kiri 16g **(mleko)** ogórek św 70g D. podst. pomidor 70g D. lekka sałata roszponka 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka z mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | bb cuk sałata lodowa z pomidorem i fetą 100g **(mleko)** | |
| **02.02**<br><br>**niedziela** | Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ sos koperkowo jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szt, polędwica sopocka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica ) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniad. Banan 180g/pomidory z bazylią i oliwą 80g | Zupa rosół z makaronem z pietruszką 400ml **(seler, pszenica)**<br>kotlet de volaille smażony sos pieczarkowy 90g **( mleko, pszenica)**<br>Marchewka z groszkiem 150g **(mleko)**<br>Ziemniaki z koprem 200g<br>Kompot wieloowocowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>pierś drobiowa gotowana sos koperkowy 90g /80ml **(jajka, pszenica)**<br>marchew gotowana/fasolka szparagowa 150g-cukrz<br><br>jabłko 200g/koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 170/30g **(mleko)** cuk, bb | Kurczak drobiowy 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk trz ser topiony plaster 15g **(mleko) D. Podstawowa** twaróg z koperkiem 20g **(mleko)** D. Lekka ogórek świeży 70g d Podst. / pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml<br>Dżem brzoskwiniowy 15g |
| **03.02 poniedz** | Twaróg z pestkami dyni prażonymi /z pietruszką zieloną 40g **(mleko)**<br>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<br>II śniad<br>wszyscy banan/jabłko pieczone 200g | Zupa jarzynowa ze śmietaną<br>i pietruszką 400ml **(seler, mleko)**<br>gulasz z szynki duszony z papryką /duszony sos 80/80g<br>surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 150g **(mleko**)<br>kasza jęczmienna gotowana **(jęczmień,masło)** /gryczana cuk. 180g<br>kompot rabarbarowy 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>Zupa jarzynowa z mlekiem<br>i pietruszką 400ml **(seler, mleko)**<br>gulasz z szynki duszony sos ziołowy 80/90g **(pszenica)**<br>buraczki gotowane 150g<br>mandarynka 80g /krem z dyni z selerem naciowym 150g **(seler, masło)** cuk | ser topiony kostka 1/2 50g D. Podstawowa **(mleko)**<br>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)** |

***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*