JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
08.05-14.05.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
08.05 środa	Jajko gotowane w majonezie **(jajko)** D. podst. sos koperkowo jogurtowy 50g D. lekka 3/30g **(mleko)** szynka delikatesowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 15g, mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 1/2 szt 100g /kefir 200g **(mleko)**	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka pieczona sos 160/80ml **(pszenica)** surówka z selera jabłek i brzoskwini z jogurtem 100g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka gotowana sos 160/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa żółta gotowana 100g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: Jabłko 220g	Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 150/30g **(mleko) podst** Szynka biała 60g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
09.05 czwartek	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 30g/ sałata 20g mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa brokułowa na rosole 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet schabowy panierowany 90g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z olejem 100g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab pieczony w całości sos śmietanowy 80/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g podwieczorek: warzywa gotowane 100g **(mleko)** kiwi 100g/ warzywa gotowane 100g cuk.	Kiełbasa żywiecka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. podst polędwica Ani 50g D. lekkost **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 40g/pomidor 40g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
10.05 piątek	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g sałata 5g	Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** Risotto z piersią drobiową i warzywami cukinią i groszkiem 150g/100g warzywa tarte duszone 100g (marchew, seler, pietruszka) **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa żurek z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** Risotto z piersią drobiową 150g/100g warzywa duszone 100g 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 40g /sałata 20g trzust pomidor 30g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa z cukrem 250ml,
11.05 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 40g /pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(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 duszony z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)** buraczki z cebulą 100g /gotowane 100g kasza jęczmienna200g **(jęczmień, mleko)** kasza gryczana 180g-cuk. Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** gulasz z szynki z warzywami 90/80ml **(pszenica, seler)** buraczki gotowane 100g podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g	Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 40g /pomidor 40g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
12.05 niedziela	Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 40g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad: banan 200g g/pomidory z bazylią i mozzarellą 50/12g	Grzybowa z pieczarek z makaronem ziemniaczanka 400ml **(pszenica, seler)** stek z szynki smażony 90g 90g **(pszenica, mleko)** sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** warzywa duszone z masłem 100g **(mleko)** (marchew, pietruszka, kapusta, seler, groszek) **(seler, mleko)** Ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa ziemniaczanka z makaronem400ml **(pszenica, seler)** pulpet z szynki gotowany sos śmietanowy 90/80ml Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g Kompot jabłkowy250ml podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /sok warzywny 150g	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 40g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml

13.05 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 30g D. post. pomidor 40g D lekkos mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g/pieczone 200g	Zupa barszcz czerwony 400g **(seler)** zraz mielony z szynki z ogórkiem sos 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** surówka z kapusty świeżej z ogórkiem i papryką konserwową i koprem 100g Ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet z chudej szynki gotowany 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** kalafior gotowany 100g podwieczorek: Sok pomidorowy 150ml Bb kefir 200g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g pomidor 40g **Masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
14.05 wtorek	Twaróg krojony posypany pietruszką zieloną 40g/3g **(mleko)** szynka drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 15g mleko makaron świd 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 1/2 szt **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g pomidor 10g	Krupnik z ziemniakami 400ml **(jęczmień, seler)** Makaron w sosie pieczarkowym z piersią drobiową 200/130g **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Makaron świderki sos z warzywami i piersią drobiową 200/130g **(pszenica)** podwieczorek: Gruszka 1/2 szt 100g/kisiel naturalny z gruszką 100g	polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D lekkostr. ogórek kiszony 40g/pomidor 40g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml.

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,*