JADŁOSPIS

SZPITAL 10.04-16.04.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
10.04 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 40g 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 40g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g** dżem wiśniowy 15g
11.04 czwartek	Twaróg ze słonecznikiem prażonym 40/2g **(mleko) lekka z mlekiem** szynkowa drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 40g 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)** buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos ziołowy 80/80ml **(pszenica)** 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 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)**
12.04 piątek	Filet wędzony z ind 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g c.t. ser topiony krążek 25g D podst. **(mleko)** cukrzyca ogórek świeży 40g/sałata 30g 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	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 y pietrusyk yielo 40g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
13.04 sobota	szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** cukrzyca trz 50g Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 10g/pomidor 40g 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)** sałatka z pomidorów i ogórka kiszonego 150g **(gorczyca)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** Kompot z jabłek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa zabiel 400ml **(seler, mleko)** brokuł gotowany 150g podwiecz.: kiwi 100g sok warzywny 150ml cuk.	szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g cukrzyca trz. ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 15g
14.04 niedziela	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem pietruszką ziel 40g **(jajka, mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek konserwowy 40g/ pomidor 40g 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	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 40g/sałata 15g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**herbata z cytryną 250ml.

15.04 poniedzi	Twaróg ze szczypiorem/pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony z ind 30g **(soja, pszenica, gorczyca** papryka konserwowa 40g/pomidor 40g 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 40g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)** marmolada 15g
16.04 wtorek	szynkowa drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** Serek topiony kostka 1/6 16g **(mleko)** , pasta z makreli 40g **(ryba)** ser salami 40g **(mleko)** ogórek kiszony 50g sałata 50g mleko płatki kukurydziane 250ml **(mleko, orzechy ziemne)** , **masło** 20g pieczywo miesz 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** II śniad. Serek danio waniliowy 140g **(mleko)**	Kapuśniak z kapusty kiszonej z mięsem 500g **(jęczmień, seler, mleko, gorczyca)** gulasz drobiowy sos pieczarkowy z piersią drobiową i śmietaną 160g **(pszenica, mleko)** kopytka gotowane 300g **(pszenica)** woda z cytryną 250ml surówka z rzepy i jabłek i śmietany150g **(mleko)** podwieczorek: banan 180g	Naleśniki z dżemem 160g (**pszenica, jajka, mleko)** ,polędwica z kurczaka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 30g **(mleko)** pomidor 100g rzodkiewka 50g **masło** 20g , pieczywo miesz 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml

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 cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,*