JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
04.02-10.02.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
04.02 wtorek	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trzu cukrz ser plaster 14g **(mleko)** D. podstawowa **(mleko)** twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D. lekka ogórek konserwowy 70g D. post. pomidor 70g D. lekka mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** **masło** 10g rzodkiewka 5g	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką 400ml **(seler,)** Pulpet drobiowy gotowany z warzywami gotowany **(jajko, pszenica, mleko)** warzywa duszone (marchew pietruszka seler, fasolka szparagowa) 150g ziemniaki gotowane/ Kompot z porzeczkowy 150ml jogurt gratka do picia 170g/jogurt naturalny 150g cuk. **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet drobiowy gotowany sos śmietanowy 90/80g **(jajko, pszenica, mleko)**ryż brązowy cuk 200g	Szynkowa ze starej spiż. 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser salami 20g **(mleko)** D. podst. /twaróg z jogurtem 20g D. lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 15g
05.02 Środa	Twaróg z pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g D. podst. sałata rukola 70g D. lella mleko ryż 250g **(mleko)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka z budyniem 1/2 50g **(pszenica, żyto, jajka, sezam)** grahamka 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** sałata 5g wszyscy: gruszka 200g/ dynia pieczona 200g	Barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa duszona sos pieczarkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kluski śląskie gotowane 180g **(pszenica, siarczany)** surówka z marchewki i jabłek z jogurtem 150g **(mleko)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** barszcz czerwony z pietruszką 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa duszona sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g ziemniaki z koprem 200g dl banan 200g szt bb sałata lodowa z rzodkiewką ogórkiem i fetą 100g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, sałata 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**
06.02 czwartek	Schab w majeranku 50g **(pszenica jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70 mleko kasza jęczmienna 250g **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml , II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , **masło** 10g pomidor 10g	zupa ogórkowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** Kotlet pożarski smażony sos z warzywami 90/80ml **(mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g ryż gotowany 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronom na rosole 400ml **(pszenica, seler, mleko)** Pulpet drobiowy gotowany sos warzywny 90/80ml (**Pszenica, jajko, seler)** jabłko 2000g/jabłko pieczone 200g	polędwica z kurczaka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg z koperkiem 30g **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wiśniowy 15g
07.02 piątek	Jajko gotowane z pietruszką ziel i majonezem/jogurtem 50g/20g **(jajka, mleko)** polędwica drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cukrz, trzys , ogórek kiszony 70g D. podst pomidor 70g D. lekka mleko płatki owsiane 250g **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie wszyscy : jabłko 180g/pieczone	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** śledź z cebulą ogórkiem i jabłkiem 90/160g **(ryba, mleko)** ziemniaki 200g kompot wieloowocowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** kotlet z miruny pieczony sos warzywny 90/80ml **(ryba, mleko, seler)** ziemniaki 200g brokuł gotowany 150g pomarańcza 100g 1/2 szt/ sok pomidorowy 150ml szt cuk.	Pasta z makreli z koncentratem 50g **(ryba, mleko)** cukrz, trzus. Pasta z polędwicy drobiowej 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka konserwowa 80g D. podstaw. sałata 80g D. Lekka , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **(jęczmień)**
08.02 sobota	szynka biała 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, pomidor 70g mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa 400ml **(seler, pszenica)** stek wieprzowy sos cebulowy 90/80ml (pszenica) surówka z kapusty kiszonej z oliwą i pietruszką 150g ziemniaki 200g Woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa z mlekiem 400ml **(seler, mleko)** gulasz z piersi kurczaka sos pomidorowy 90/80ml kasza jaglana gotowana z masłem 180g **(mleko)** warzywa pieczone 150g (brokuł, kalafior, marchew) jabłko 200g wszyscy	szynka drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg ze szczypiorem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D. podst. pomidor 70g D. Lekka sałata 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa 250ml

		bb pomidory z bazylią 100g	
09.02 niedziel	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecz. /koperkiem 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 20g **(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 II śniad wszyscy : mandarynka 80g/warzywa pieczone 150g	Zupa zacierkowa z makaronem z pietruszką 400ml **(pszenica, seler,)** kotlet drobiowy panierowany **smażony** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki z cebulą i oliwą z oliwek 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś gotowana z kurczaka (**pszenica,)** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki gotowane 150g kiwi 80g/ krem z warzyw (dynia cukinia, ziemniaki, kalafior) 150g **(masło)** cuk.	Filet wędzony z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, ser haga 16g/ Twaróg ze szczypiorem 30g **(mleko)** ogórek świeży 80g D. Podstawowa sałata 80g d. Lekka **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)** Dżem truskawkowy 15g
10.02 poniedział	polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g /pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jabłko 200g / jogurt naturalny 150g **(mleko)** dieta podstawowa	Zupa grochowa 400ml **(seler, pszenica)** makaron spaghetti sos z mięsem 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** surówka z marchewki tartej z jabłkiem 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler, pszenica)** fasolka gotowana 150g podwieczorek: gruszka 1/2 szt 130g sok warzywny 330ml	Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem i masłem 40g **(ryba, mleko)** ser kiri 16g **(mleko)** Polędwica Sopocka 50g Dieta lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 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

Sporządził: Stanisław Fąs