JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
20.12 -26.12.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
20.12 **sobota**	Filet wędzony z indyka 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** Ser topiony krążek 25g podstaw. **(mleko)** , ogórek świeży 70g/ pomidor 70g, mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml , II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie chrzanowym 70/80ml **(jajko mleko pszenica)** buraczki z jabłkami 150g Ziemniaki 200g woda z cytryną i cukrem 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie ziołowym 70/80ml **(jajka, mleko, pszenica)** buraczki gotowane 100g ziemniaki 200g gruszka 100g 1/2szt /**bb. pomidory z mozzarellą i olejem 50/30g (mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml dżem owocowy 15g
21.12 niedziel	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g **(mleko)**/ D lekka twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** rzodkiewka cząstka 70g/ lekka pomidor 70g sałata 10g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan ½ 100g/ bułka grahamka 40g **masło 10g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** pomidor 10g jabłko 100g/pieczone	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa pieczona w bez skóry w ziołach 90/80g **(pszenica, mleko)** Surówka z selera, marchwi i jabłek ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** / ryż gotowany 200g cuk brązowy woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa gotowana sos śmietanowy 90/80g Marchew gotowana 100g **(mleko)** pomarańcza 80g 1/2 szt cuk, bb sałata z pomidorem, rzodkiewką 60g bb cuk	Pasta z makreli ze szczypiorem 40g **(ryba, mleko)** szynkowa drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g cuk, trz. ogórek konserwowy 70g /sałata lodowa 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** Dżem wieloowocowy 20g
22.12 poniedział	Twaróg z mlekiem i pestkami dyni 40g, **(mleko)** krakowska z indyka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** Mleko-zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g/pieczone cukrz, dziecię	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, mleko pszenica)** gulasz drobiowy sos serowy z pieczarkami 60/120ml **(pszenica)** marchewka tarta z jabłkiem 150g ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronem 400ml **(seler, mleko pszenica)** gulasz drobiowy sos jarzynowy 60/120ml **(pszenica)** banan 100g kefir 200g cuk.**(mleko)**	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g trz, cuk. ser topiony kostka 20g /lekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
23.12 wtorek	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ lekka sosie jogurtowo ziołowym 50/20g **(jajka, mleko)** Polędwica wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata 5g Banan 200g	Zupa fasolowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron z twarogiem sos owocowy – truskawki maliny i wiśnie 200g/50g/80ml **(pszenica, mleko)/** cuk. woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** brokułowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron cuk. razowy z warzywami i z piersią drobiową z koncentratem 50/120g warzywa gotowane (brokuł, kalafior, marchewka mini)100g**(pszenica, mleko)** kiwi 80g/sałata z pomidorem i oliwą 80g	Serdelki z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** keczup 20g polędwica z kurczaka 60g D lekka ogórek konserwowy 70g/ lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem wieloowocowy 15g
24.12 środa	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko)** 60g **d lekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, , **masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250mldżem wiśniowy 20g II śniad. Jogurt jogobella 150g/ kefir 200g **(mleko)**	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)/** Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g sos jogurtowy 60ml**(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g sos jogurtowy 60ml**(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: mandarynka 80g jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Barszcz czerwony 300ml pierogi z kapustą i grzybami/ ruskie 160g **(pszenica)** sałatka jarzynowa180g **(seler, jajka)** miruna po grecku 50/80g **(ryba, seler, pszenica)** **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień żyto)** rolada makowa 100g **(pszenica,**

			mleko, jaka)
25.12 czwarte	Dorsz w galarecie ½ szt 100g **(ryba)** szynka od zawsze 30g pomidor 70g sałata lodowa 20g**masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad sernik z brzoskwinią 100g **(pszenica, mleko, jaka)**	Zupa zacierkowa 400ml **(pszenica, seler,)** zraz wołowy z cebulą i boczkiem sos 90/80ml **(pszenica)** surówka z kapusty pekinki z marchewką i majonezem 150g (jaja) ziemniaki 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa zacierkowa 400ml **(pszenica, seler,)** bitka wołowa sos ziołowy sos 90/80ml **(pszenica)** warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, cukinia) 100g podwieczorek: jabłko 100g 1/2 szt /sałata z pomidorem rzodkiewką 100g /z fetą 30g **(mleko)**,	Sałatka z piersi kurczaka z ryżem 200g **(jajka)** kurczak gotowany 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** papryka świeża 70g/ pomidor 70g masło 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) ,** herbata z cytryną 250ml
26.12 piątek	Kiełbasa biała parzona 100g ketchup 20g ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g masło 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g ***(*pszenica, jęczmień, żyto, sezam*)*** herbata z cytryną 250ml II śniad: babka w polewie cukrowej 100g **(pszenica, mleko, jaka)**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** kotlet de volaille z serem i pieczarkami 100g sos koperkowy 80ml **(mleko, pszenica)** surówka z marchewki i jabłek 150g ryż brązowy gotowany 200g kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** Pulpet z piersi drobiowej gotowany w sosie ziołowo - śmietanowym 90/80g **(pszenica, mleko)** ryż brązowy gotowany 200g kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml podwieczorek: kiwi 80g/krem z warzyw 100g **(seler mleko)**	Bigos z kiełbasą 200g/ **(soja, pszenica, gorczyca)** Risotto z warzywami 200g DI **(mleko)** ogórek kiszony 70g /pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g

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