JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
01.07-07.07.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
01.07 **wtorek**	Twaróg ze szczypiorem 40g **(mleko)** filet z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek 70g/ pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g sałata 5g	Zupa rosół z makaronem 400ml **(pszenica, seler, jajka)** wątróbka drobiowa duszona z cebulą 90g/**80ml (mleko, pszenica)** surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem z kukurydzą pietruszką 150g ziemniaki 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** wątróbka drobiowa w sosie ziołowym 90g/80ml **(mleko, pszenica)** brokuł z wody 150g ziemniaki 200g D. cuk. Ryż brązowy 200g **(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: banan 200g/ sałata z mozzarellą 40g	Polędwica z szynki drobiowej 40g 60g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podstawowa ser krążek 25g D. lekka **(mleko)** pomidor 70 g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem truskawkowy 15g
02.07 **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 70g, 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)** pomidory z bazylią 150g ziemniaki 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka gotowana sos 160/80ml **(pszenica)** pomidory z bazylią/ fasolka szparagowa żółta gotowana 150g ryż gotowany 150g podwieczorek: Jabłko 220g	Szynka biała 40g 60g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** d. cuk, trz ser topiony kostka 25g D. podst. **(mleko)** ogórek kiszony 80g/ pomidor 80g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
03.07 **czwartek**	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g/ sałata 70g 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 pomidorowa z makaronem 400ml **(pszenica,seler)** kotlet mielony 90g **(pszenica, jajka, mleko)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos śmietanowy 90/80g Marchew gotowana/brokuł 150g cuk. **(pszenica, mleko)** 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 80g/pomidor 80g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
04.07 **piątek**	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 80g 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 grochowa z mięsem / 400ml **(pszenica, seler, jajko)** paluszki rybne sos pieczarkowy 90/80ml **(ryba, pszenica, mleko)** surówka wielowarzywna z olejem 150g ziemniaki z koprem 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z jajkiem i mięsem 20g / 400ml **(pszenica, seler,)** tilapia pieczona na maśle 80g **(ryba)** warzywa gotowane 150g 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 80g /sałata 80g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa z cukrem 250ml,
05.07 **sobota**	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 40g **(jajka, mleko)** schab Benedykta 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g /pomidor 70g 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)**	Zupa brokułowa na rosole 400ml **(seler)** gulasz z szynki z papryką 90/80ml **(pszenica, seler)** buraczki z jabłkami 150g /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 150g	Szynkowa wieprzowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 80g /pomidor 80g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,

	/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	podwieczorek: Jabłko 220g /sałata z rzodkiewką i oliwą 80g /fetą 30g bb **(mleko)**	
06.07 niedziela	Twaróg z sezamem tartym i koprem/koprem 40g, polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g 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)** Pulpet z szynki 90g **(pszenica, mleko)** sos śmietanowo ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** warzywa gotowane z masłem 150g **(mleko)** (marchew, pietruszka, kapusta, seler, groszek) **(seler, mleko)** Ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa ziemniaczanka z makaronem400ml **(pszenica, seler)** Pulpet drobiowy gotowany 90g sos ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** Ziemniaki/ryż brązowy cuk. 200g Kompot jabłkowy250ml podwieczorek: Banan 1/2 szt 100g /warzywa gotowane 80g	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 papryka świeża 80g /pomidor 80g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
07.07 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 70g D. post. pomidor 70g 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	Krupnik z ziemniakami 400ml **(jęczmień, seler)** Makaron świderki sos pomidorowy z warzywami i szynką drobiową 200/130g **(pszenica)** woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Makaron świderki sos pomidorowy z warzywami i szynką drobiową 200/130g **(pszenica)** podwieczorek: Gruszka 1/2 szt 100g/kisiel naturalny z gruszką 100g	szynkowa drobiowa 50g pomidor 80g **Masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** 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

i