JADŁOSPIS DEKADOWY

SZPITAL 15.06-24.06.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
19.06 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
20.06 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)**
21.06 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	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 40g/sałata 15g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**herbata z cytryną 250ml.
22.06 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
23.06 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	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

24.06 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
25.06 wtorek	Polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 40gDieta lekka pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad. O.*Dziecięcy/D.cukrzycowa* serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** cuk. rukola z oliwą 50g bml	**(seler, mleko, gorczyca)** gulasz drobiowy duszony z pieczarkami 160g **(pszenica, mleko)** / kopytka gotowane 150g **(pszenica)** surówka z rzepy i jabłek 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** gulasz drobiowy duszony sos warzywny 160g brokuł gotowany 150g **(pszenica, mleko, soja)** podwiecz: jabłko 200g dz/ /pomidory z mozzarellą i bazylią 60g/20g cuk. **(mleko)**	ser gouda 50g **(mleko)** D L ser top plaster 36g **(mleko) (mleko)** polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz., trzus. Sałata 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml dżem wiśniowy 15g

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 cukrzycowa, dP – dieta podstawowa, DL – dieta lekkostrawna*

Sporządził: Stanisław Fąs