JADŁOSPIS SPZOZ
03.01.24-09.01.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
03.01 środa	Filet wędzony z indyka 40g 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D podstawowa **(mleko)** pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka grahamka 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g pomidor 10g	Zupa fasolowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** woda z cytryną i cukrem150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** makaron razowy 200g cukrz Podwiecz.: banan 110g /sałata lodowa z pomidorem i szczypiorem i oliwą 80g	Pasta z makreli z koncentratem i cebulą 40g **(ryba)** szynka drobiowa 20g 60g cukrz trzus **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek kiszony 70g Dp/ pomidor 70g Dl sałata 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata owocowa 250ml,
04.01 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca,** pszenica) papryka świeża 70g D lekka - pomidor 70g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** pomidory z bazylią 50g	Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś drobiowa w cieście **(pszenica, jajka)** 90g **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml Surówka z marchewki jabłka z mandarynkami 150g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś gotowana sos pietruszkowy **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml buraczki gotowane 150g Ziemniaki z koprem 200g ryż brązowy 150g cukrz. Podwiecz.: jabłko 100g / sok pomidorowy 150ml	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 80g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml
05.01 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 70g D lekka sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** II śniadanie: pomarańcza 150g/sok warzywny 150ml	Żurek z kiełbasą 400ml **(żyto, seler, pszenica mleko)** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80m **(jajko, pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z pietruszką zieloną 150g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** marchewka gotowana 150g mieszanka warzyw gotowana 150g cuk. ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml Podwiecz.: kiwi 80g / warzywa gotowane 80g (brokuł, kalafior)	Makrela w pomidorach 60g **(ryba)** ser topiony krążek 25g D. podstwa. **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml. dżem wieloowocowy 20g
06.01 sobota	Pasta z twarogu z pietruszką zieloną i szczypiorem 40g **(mleko)** kurczak gotowany 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie:jogurt brzoskwiniowy 150g (**mleko)** bułka grahamka 1/2 40g masło 10g pomidor 20g	Zupa barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami 90/80g **(pszenica, jajka)** surówka z kapusty, cukinii, marchwi i jabłek z olejem 150g **(mleko)** Ziemniaki pure e z cebulą 200g **(mleko)** kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa barszcz czerwony 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami 90/80g **(pszenica, jajka)** kalafior gotowany 150g Ziemniaki 200g **(mleko)** Podwiecz.: mandarynka 80g / kefir 200g **(mleko)**	szynka biała 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek świeży 70g Dp/ pomidor 70g Dlsałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,

07.01 niedziele	Szynkowa wieprzowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser królewski 20g **(mleko)**, lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)**, pomidor 70g sałata 10g mleko-ryż 250/25g **(mleko)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad. Jabłko 100g/bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 10g banan 100g	Zupa pieczarkowa**(seler, pszenica, mleko)**/ schab panierowany smażony sos 70/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka wielowarzywana z jogurtem naturalnym/ 150g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** schab gotowany z warzywami 70/80g **(pszenica, jajka)** warzywa gotowane mieszane świeże 100g **(seler, mleko)** banan 100g/ kalafior gotowany 60g	jajko w majonezie lekka sosie jogurtowo koperkowym 50/20g **(jajko, mleko)** Polędwica sopocka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 40g d lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml dżem truskawkowy 20g
08.01 poniedz	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , kurczak gotowany 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata rukola 10g mleko-kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Serek danio 150g **(mleko)**, /naturalny 150g **(mleko)**, pomidory z bazylią 60g cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka z groszkiem **(mleko, pszenica)** /gotowana cuk. buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** . buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g jabłko 100g/ sok pomidorowy 150ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** Dpszynka delikatesowa 20g 60g Dl **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. sałata 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
09.01 wtorek	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko) 60g dlekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Grahamka 30g 1/2 **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** z **masłem** 1/2 40/10g sałata 5g sałata z pomidorem sos vinegret 100g	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)/** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki duszony z koncentratem ryżem i kapustą sos warzywny 90/180g g **(seler, jajka, pszenica)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** pulpet gotowany z ryżem sos pomidorowy z warzywami 90/130g **(seler, jajka, pszenica)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml mandarynka 80g cuk, bb jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Filet wędzony na maśle 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml mus jabłkowy 20g

Uwaga:

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL i na oddziałach

Legenda: Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,