JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
14.10–20.10.2024 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
14.10 **poniedz**	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt owocowy owoce leśne 150g **(mleko)**, /naturalny 150g **(mleko)**,	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z jogurtem naturalnym **(mleko)** /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 150g ziemniaki z koprem 200g jabłko 100g/ sok pomidorowy 150ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** polędwica drobiowa 20g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. sałata 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
15.10 **wtorek**	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko) 60g dlekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g sałata 10g 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	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)/** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z koncentratem ryżem i kapustą 90/30g /pulpet gotowany z ryżem sos pomidorowy z warzywami 90/130g **(seler, jajka, pszenica)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** koperkowa z ziemniakami 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)**,	Polędwica drobiowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony lekka papryka św/ pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml mus jabłkowy 20g
16.10 **środa**	Twaróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, Krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek św 70g pomidor 70g, sałata 10g mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella 150g **(mleko)**, /kefir 200g **(mleko)**,	Zupa fasolowa **(seler,)** 400ml **(seler, żyto, mleko)** makaron z pomidorami i polędwicą drobiową 200/80g **(pszenica, mleko**) warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, cukinia) 150g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ziemniaczana **(seler, jęczmień)** 400ml **(seler, żyto, mleko)** makaron z pomidorami i polędwicą drobiową 200/80g **(pszenica, mleko**) warzywa gotowane 150g(marchew, brokuł, cukinia) 100g jabłko 100g 1/2 szt /sałata z pomidorem rzodkiewką 100g /z fetą 30g **(mleko)**, bb	**Jajko** gotowane 60g wędlina drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**
17.10 **czwarte**	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g ***(*pszenica, jęczmień, żyto, sezam*)*** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** masło 10g sałata 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** stek z łopatki 90g cebula 30g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** Pulpet z szynki gotowany w sosie ziołowo - śmietanowym 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml kiwi 80g/krem z warzyw 100g **(mleko)**	Parówka z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** ketchup 20g szynkowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** d. lekka trzus, cuk. ogórek kiszony 70g /pomidor 70g **masło** 20g ,pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g
18.10 **piątek**	Twaróg z mlekiem i orzechami laskowymi 40g/2g **(mleko)**, szynka biała 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml Mleko-ryż 250g **(mleko)**, II śniad: banan 1/2 szt 120g/ sałata z pomidorami i oliwą 100g	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną/jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** Morszczuk smażony **70g (ryba, mleko, jajko)** / morszczuk gotowany sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką pietruszką zieloną i oliwą/kalafior gotowany 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** morszczuk gotowany sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** kalafior gotowany 150g sok warzywny 150ml	polędwica drobiowa 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)** dżem brzoskwiniowy 20g

		bb jogurt naturalny 150ml **(mleko)**,	
19.10 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 50g **(jajka, mleko)** kiełbasa tatrzańska 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g rzodkiewka 20g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, masło 20g, pieczywo miesz 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)***, herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy/ naturalny 150g **(mleko)**,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** Surówka z selera i jabłek i marchewki z jogurtem naturalnym 100g **(seler, mleko)** /marchewka gotowana 150g **(mleko)** Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** marchewka gotowana 100g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 150g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml kiwi 80g/ fasolka szparagowa gotowana 70g	Kurczak gotowany 40g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** twaróg z mlekiem 20g cuk trzust d podst. ser kiri 16g **(mleko)**, ogórek św 70g/sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
20.10 niedziel	Twaróg z pestkami dyni z mlekiem 40g **(mleko)**, polędwica Ani 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** papryka świeża/ pomidor 70g sałata 10g mleko makaron świderki 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie pomarańcza 1/2 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pierś drobiowa smażona/gotowana sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** brokuł gotowany/ surówka z kapusty z marchewką i jogurtem naturalnym 150g Ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pierś drobiowa gotowana sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z pietruszką zieloną150g Ziemniaki z koprem 200g kiwi 70g /sałata lodowa z pomidorami rzodkiewką 80g cuk	Szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzu cuk ser gouda 20g **(mleko)**, /twaróg z koprem 20gg **(mleko)**, ogórek kiszony 70g d. lekka pomidor 70g masło 20g, pieczywo miesza 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**

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*