JADŁOSPIS DEKADOWY
12.11-18.11.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
12.11 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	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400g **(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.** zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** gulasz drobiowy duszony sos warzywny 160g ziemniaki 200g 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
13.11 Środa	Twaróg z płatkami migdałów 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g D. lekka /pomidor 70g Sałata 10g mleko makaron świderki 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g, pieczywo miesz 100g, **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata z cytryną 250ml II śniad. Bułka natura 25g 1/2 szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam),masło 5**g sałata 5g Cuk banan 200g/dynia pieczona 200g dl Wszyscy	Zupa ogórkowa 400g **(seler, mleko,)** kotlet de volaille mielony smażony z serem 100g **(pszenica, jajko, mleko)** warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** ryż brązowy gotowany 200g **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** zupa brokułowa 400g **(seler, mleko, gorczyca)** pierś drobiowa duszona sos koperkowy 80g/80ml ryż brązowy 180g cukrz. warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwiecz: Dziecięcy/D.cukrzycowa mandarynka 100g/ sok warzywny 150ml	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**50g D.lekka ser topiony kostka 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g/pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
14.11 czwa	Polędwica Ani 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , jajko gotowane w majonezie z groszkiem Dieta lekka sos koperkowy 60/20g **(jajko, mleko)** pomidor 70g mleko płatki owsiane **250ml (mleko, owies), masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniad. Jogurt jogobella **(mleko)** dz./jogurt naturalny 150g **(mleko)** Cuk sok pomidorowy 150g bml	Zupa krupnik 400ml **(pszenica, seler)** „Gołąbek,, duszony z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą z koncentratem 110/130g **(pszenica, jajka, seler)** surówka wielowarzywna z olejem 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** **„**Gołąbek,, z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą /pomidorami sos warzywny z koncentratem 90/150g **(pszenica, jajka, seler)** podwiecz: gruszka 200g /mieszanka sałat z pomidorem koktajlowym 80g	Makaron z twarogiem sos jogurtowy z truskawkami 150/30ml **(pszenica, mleko)** Polędwica sopocka 50g bml. pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml
15.11 piątek	Twaróg z mlekiem i pietruszką 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka świeża 70g Dieta lekka: pomidor 70g mleko - ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad jabłko 200g/pieczone 200g dl wszyscy	Zupa żurek z mięsem 400ml **(żyto, seler, pszenica,)** Filet z miruny smażony w cieście 70g **(ryba, pszenica, jajka)** marchewka gotowana 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa brokułowa 400ml **(seler, mleko)** Filet z miruny pieczony w warzywach sos pietruszkowy 90/80g **(ryba, seler)** fasolka szparagowa cuk. 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g podwiecz: banan 180g dz./krem z warzyw 150g **(mleko)**	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. lekka ser salami 20g **(mleko)** **(mleko)** papryka kon. 70/ pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
16.11 sobota	Krakowska sucha 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g D lekka . serek topiony plaster 14g **(mleko*) dp*** sałata 70g mleko zacierka 250ml, **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem brzoskwiniowy 15g II śniad: banan 200g pomidory z bazylią 50g bml Cuk	Zupa barszcz ukraiński 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki i łopatki sos warzywny 90/80ml **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką pietruszką zieloną i oliwą 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g **(jęczmień)** Kompot jabłkowy truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Zupa barszcz czerwony 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g	Pasta ze śledzia w pomidorach 40g **(ryba, mleko)** ,/dorsz gotowany w warzywach 50/50g **(ryba, mleko)** ser edamski 20g **(mleko)** /ser kostka 20g **(mleko)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml z

		podwiecz: mandarynka 100g /sałata z oliwą twarogiem 80g **(mleko)** bb cuk.	**mlekiem (jęczmień)**
17.11 niedzi	Jajko gotowane w majonezie/ sos koperkowo- jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka konserwowa 80g/pomidor 80g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy 150g ***(mleko)*** / jogurt naturalny 150g ***(mleko)*** *Cuk* gruszka 200g/warzywa pieczone 200g dl wszyscy	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy panierowany smażony 80g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g **(seler, mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** pierś drobiowa duszona sos ziołowy 80/80ml warzywa pieczone z ziołami 150g podwiecz: jabłko 200gdz/ sok pomidorowy 150ml	Makaron spaghetti sos z mięsem 150/100g **(pszenica,)**ogórek św 80g sałata 80g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
18.11 ponie	waróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, szynka robiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, oja)** ogórek konser/pomidor 70g sałata ukola 10g mleko płatki owsiane 250ml **mleko, owies) masło** 20g, pieczywo miesz 00g ***(mąka pszenna, mąka żytnia, ęczmień, sezam)***, herbata z cytryną 250ml harmolada 15g II śniad: jabłko 200g/pomidory z bazylią i twarogiem 40/20g **(mleko)** Cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400g **(pszenica, seler, mleko)** Pierś z kurczaka duszona 90g **(pszenica, jajko)** sos meksykański 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i pietruszką zieloną i jogurtem naturalnym 100g **(Mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** brokuł gotowany 100g podwiecz: mandarynka100g / sałata rukola z pomidorem rzodkiewką 80g	szynkowa drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony krążek 22g **(mleko)/** twaróg z koprem 20g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml

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*