JADŁOSPIS SZPITAL
27.12.23-02.01.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
27.12 Środa	Szynkowa drobiowa 40g D podst. 50g D.l **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** D. podst. pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt gratka pitny 170g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa z kiełbasą i mięsem z ziemniakami 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych duszony w sosie meksykańskim z papryką , fasolą czerwoną ciecierzycą i pomidorami 150/160g **(mleko, pszenica)** Ryż gotowany z masłem 200g **(mleko)** Kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie warzywnym 100/160g **(mleko, pszenica)** podwieczorek: Jabłko 1/2 100g cuk, dz. bb jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** Sałatka z pomidora, sera żółtego i oleju 80g **(mleko)** d. lekkostr. Sałatka z pomidora i pietruszki zielonej 80g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 20g ,
28.12 czwartek	Polędwica drobiowa 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek krążek 25g D lekka twaróg z jogurtem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D lekka - sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml , II śniadanie O. DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan 1/2 100g bułka grahamka 1/2 30G **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g dz. /**masło** 10g cuk pomidor 20g	Zupa kapuśniak z kapusty świeżej 500g **(seler)** kotlet mielony sos pieczarkowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 400g kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa krupnik z mięsem i warzywami 500g **(seler)** pulpet mielony gotowany sos pieczarkowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 140g O.DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: Podwiecz.: jabłko 100g dz. sok pomidorowy 150ml	Kurczak gotowany 40g 60g D.lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser kostka 20g D podst. **(mleko)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,
29.10 Piątek	Serek kostka 1/2 50g D. podst. **(mleko)** /polędwica Ani 20g, 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)**50g d. trz, cuk pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,herbata z cytryną 250ml , II śniadanie rogal z dżemem 1/2 50g /pomidory z pietruszką i olejem słonecz. 60/12g	Zupa grochowa 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Paluszki rybne 80g 2 szt **(ryba, pszenica, mleko)** surówka z kapusty z marchewką i jogurtem 150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa z brokułowa na rosole 400ml **(seler, mleko, pszenica)** morszczuk gotowany w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: kiwi 80g dz, cuk bb:jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem i szczypiorem/ pietruszką zieloną 60g **(jajka, mleko)** ogórek świeży Dp/pomidor 70g Dl sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,kawa inka z **mlekiem** 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
30.10 sobota	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 30g ogórek kiszony 70g D lekka - pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**,herbata z cytryną 250ml , II śniad. jogurt jogobella 150ml **(mleko)** /kefir 200g **(mleko)** sok warzywny 150ml bml	Zupa ogórkowa z mięsem i koprem 400ml **(seler)** 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/180g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pulpet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/180g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 200g/kasza jęczmienna 150g cukrz Podwiecz.: pomarańcza 150g/ sałata z pomidorem 80g	Pasztet zapiekany 50g/ Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g D. lekka Ser gouda 20g D. podst. **(mleko)** papryka konserwowa Dp /pomidor 70g Dl sałata lodowa 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g
31.10 niedziela	Szynka delikatesowa 40g, 60g D. lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D. podst **(mleko)** pomidor 70g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: jabłko 100g/ sałata z pomidorem i oliwą 60g cuk.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** kotlet schabowy panierowany 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** Schab duszony sos śmietanowy 80g/ 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z gotowana 100g **(mleko, pszenica)** / kalafior gotowany 150g cuk.	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,

		ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: banan 100g/warzywa gotowane 80g(kalafior, brokuł, cukinia)	
01.01 poniedz	Szynkowa wp. 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g D. podstawowa, Twaróg z koperkiem 20g D lekka **(mleko)** pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka natura 30g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos warzywny 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** buraczki gotowane 150g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Podwiecz.: mandarynka 80g /kefir 200g **(mleko)** cu.	Krakowska wp D lekka - Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** sałata 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
02.01 wtorek	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 70g Dp/ pomidor 70g Dl mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: mandarynka 80g/ sałata lodowa z pomidorem i pietruszką zieloną 60g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 150g **(seler)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g kasza jęczmienna masłem 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień, mleko)** jabłko 200g/sok warzywny 150ml	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy 70g Dp - pomidor 70g Dl sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml dżem truskawkowy 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 oddziałach

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