JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
12.06 -18.06.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
12.06 środa	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** 50gbb szynka drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Rosół z makaronem 400ml **(pszenica, seler)** kotlet drobiowy panierowany 90g surówka wielowarzywna z jogurtem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki gotowane 200g Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos ziołowy 200/80ml Marchewka gotowana 100g/brokuł 100g cuk. **(mleko, pszenica)** Podwieczorek: gruszka 1/2 szt 100g/warzywa gotowane (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 80g	galaretka drobiowa własnej produkcji z marchewką i groszkiem 90g papryka świeża 70g/sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml Dżem wieloowocowy 20g
13.06 czwarte	Pasta z makreli wędzonej z pietruszką zieloną i konc. 40g **(ryba, mleko)** polędwica sopocka 20g 50g D lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko makaron kokardki 250ml masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka maślana ½ 50g /natura **(pszenica, jajka, mleko, sezam)** pomidor 10g **masło 5g** kiwi 100g dieta podstawowa/gruszka pieczona 100g d lekka	Zupa z groszku zielonego śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka mleko)** buraczki zasmażane 150g ziemniaki 200g /kasza pęczak 200g cuk. **(jęczmień, mleko)** Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa Jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** buraczki zasmażane 100g ziemniaki 200g Podwieczorek: Jabłko 200g 1/2 szt pomidory z bazylią i mozzarellą 70/30g	Paszele własnej produkcji z drobiu 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser kiri 16g podst./twaróg z mlekiem 20g D lekka **(mleko)** ogórek św 70g/sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
14.06 piątek	szynkowa wieprzowa 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** serek kostka 20g podst. **(mleko)** pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie bułka natura 50g (**pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , **masło** 10g ogórek św 20g	Żurek z jajkiem 400ml **(seler, żyto, mleko)** morszczuk smażony sos pomidorowy **(ryba, pszenica, jajko)** 70/100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i z pietruszką zieloną i olejem 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** mintaj gotowany w sosie pomidorowym 70/100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i z pietruszką zieloną i olejem 100g/kalafior gotowany 100g Podwieczorek: pomarańcza 200g bb jogurt naturalny z malinami 150/30g **(mleko)**	Kurczak gotowany 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** rukola 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml Dżem wieloowocowy 20g
15.06 sobota	Twaróg z mlekiem i szczypiorem leka pietruszką ziel. 40g**(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: gruszka/jabłko pieczone 200g	Zupa kapuśniak pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** stek mielony z łopatki sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z selera i marchewki ze śmietany 150g **(seler, mleko)** ziemniaki 200g kompot jabłkowy 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** pulpet gotowany sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** fasolka szparagowa gotowana 150g ziemniaki 200g/ kasza gryczana 200g cuk oddz. Dziec,cukrzyca podwiecz.: banan 100g sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g-cuk	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 40glekka pomidor 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 15g

16.06 **niedziela**	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca** sałata 20g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; kiwi 80g cuk. sałata z pomidorem 50g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy w cieście sos pieczarkowy **(pszenica, jajka)** surówka wielowarzywna z pietruszką zieloną 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos pietruszkowy 90/80g **(mleko)** buraczki gotowane 150g podwiecz.: jabłko /pieczone 200g	Jajko gotowane sos majonezowy z groszkiem D lekka koperkowo jogurtowy 50g/30g (**(jajka, mleko)** polędwica Ani drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 30g D lekka Pomidor 40g **(mleko)** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień)**
17.06 **poniedzi**	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g D lekka ser kiri 16g D podst. **(mleko)** ogórek świeży 40g/sałata lodowa 30g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** D cuk. jogurt naturalny 150g **(mleko)** banan 200g	Zupa krupnik 400ml **(seler)** kotlet de volaille z serem sos serowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** Warzywa duszone na oleju 150g (kalafior, fasolka szparagowa, kapusta, groszek) ziemniaki z koprem 200g Kompot z truskawek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** krupnik 400ml **(seler jęczmień)** pulpet drobiowy gotowany sos serowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** podwiecz.: sok warzywny 150ml	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony D lekka pomidor 40g ,**masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
18.06 **wtorek**	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 40g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g	Zupa kalafiorowa rosole 500g **(seler)** Ćwiartka z kurczaka duszona sos 180/80ml **(pszenica,)** surówka z marchewki pora z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki 200g woda z cytryną i pomarańczą 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400g **(seler)** fasolka żółta gotowana 150g podwiecz.:koktajl z truskawkami na mleku 150/30g **(mleko)**	Krakowska drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca) D lekka** filet wędzony 50g ser plaster 15g **(mleko)** papryka /sałata rukola 20g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)**

Uwaga: ***Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.***
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się na świetlicy ZOL i na tabl. ogłoszeń.
Legenda: *Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,*