JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
11.10 -17.10.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
11.10 sobota	Filet wędzony z indyka 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** Ser topiony krążek 25g podstaw. **(mleko)** , ogórek świeży 70g/ pomidor 70g, mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml ,dżem owocowy 15g II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler, mleko)** jajko w sosie chrzanowym 90/80ml **(jajko mleko pszenica)** buraczki z jabłkami 150g Ziemniaki 200g woda z cytryną i cukrem 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie ziołowym 70/80ml **(jajka, mleko, pszenica)** buraczki gotowane 100g ziemniaki 200g Podwieczorek: gruszka 100g 1/2szt /bb. pomidory z mozzarellą i olejem 50/30g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
12.10 niedziel	Twaróg ze szczypiorem 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-makaron świderki ,250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g , pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:jogurt fantazja 121g **(mleko)** jogurt naturalny 150g **(mleko)** jabłko 100g/pieczone	Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet de volaille z serem smażony 90/80g sos pomidorowy 80ml **(pszenica, jajko, mleko)** Surówka z selera, marchwi i jabłek ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** / ryż gotowany 200g cuk brązowy woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa gotowana sos śmietanowy 90/80g Marchew gotowana 100g **(mleko)** Podwieczorek: pomarańcza 200g/sok warzywny 150ml	Sałatka jarzynowa 200g **(seler, jajko, mleko)** szynkowa drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g cuk, trz. ogórek konserwowy 70g /sałata lodowa 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
13.10 poniedział	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	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz drobiowy z pieczarkami 100/80ml **(pszenica)** surówka z marchewki tartej z jabłkiem 150g ziemniaki pure e cebulą 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronem 400ml **(seler, mleko pszenica)** gulasz drobiowy z warzywami sos 100/80ml **(pszenica)** Podwieczorek: banan 200g	Serdelki z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** keczup 20g polędwica z kurczaka 60g D lekka ogórek konserwowy 70g/ lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem wieloowocowy 15g
14.10 wtorek	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ lekka sosie jogurtowo ziołowym 50/20g **(jajka, mleko)** Polędwica wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata 5g Banan 200g	Zupa grochowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron z twarogiem sos owocowy – truskawki maliny i wiśnie 150/50/80g **(pszenica, mleko)/** cuk. woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** brokułowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron cuk. razowy z warzywami i z piersią drobiową z koncentratem 50/120g warzywa gotowane (brokuł, kalafior, marchewka mini)100g**(pszenica, mleko)** Podwieczorek: kiwi 80g/sałata z pomidorem i oliwą 80g	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g trz, cuk. ser topiony kostka 20g /lekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g **masło 20g,** pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) ,** herbata z cytryną 250ml
15.10 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

16.10 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)**
17.10 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)** kotlet z miruny pieczony 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** pulpet z miruny pieczony 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

***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*