JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
04.10-10.10.2025 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
04.10 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 pietruszkowy 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
05.10 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)**
06.10 poniedz	Szynka z fileta 40g **(soja, pszenica, gorczyca)**, serek krążek 25g /twaróg z pietruszką 20g **(mleko)**, papryka konserwowa 40g/ pomidor 40g mleko ryż 250g **(mleko) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt jogobella 150g **(mleko)** pomidory z bazylią i oliwą 80g cuk.	Krupnik z mięsem i kiełbasą 400ml **(jęczmień, seler)** spaghetti sos z mięsem i warzywami 200/160g **(pszenica, seler)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw** jabłko 200g	Naleśniki z dżemem 140g d. podstawowa **(pszenica, jajka, mleko)**Polędwica drobiowa Ani 50g **d. lekka(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek św 70g/sałata lodowa 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml. Dżem truskawkowy 20g
07.10 wtorek	**Jajko** gotowane 50g krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** g cuk.trzu. pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko owies)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniad: jogurt gratka do picia 170g/ sok warzywny 150ml cuk.	Zupa owocowa z makaronem 400ml **(pszenica, mleko)** kotlet de volaille mielony z serem/pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z mandarynką 150g/fasolka zielona gotowana 150g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g **(mleko)** kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** fasolka zielona gotowana 150g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g (mleko) jabłko 100g 1/2 szt / jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Szynka wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g/ser plaster 14g **(mleko)**, ogórek kiszony d. lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**

08.10 środa	Twaróg z pietruszką 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 O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA: II śniadanie:jogurt fantazja 121g **(mleko)** / jogurt naturalny 150g **(mleko)** jabłko 100g/pieczone	Zupa kapuśniak z pomidorami **(seler)** gulasz wieprzowy z szynki z warzywami 70/150ml **(pszenica)** surówka z ogórka konserwowego z marchewką 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień, mleko)** /gryczana cuk woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** krupnik z mięsem 400ml **(jęczmień, seler)** kalafior gotowany 100g Podwieczorek: Jabłko 200g bb sałata z rzodkiewką i fetą 80g **(mleko)**	Polędwica drobiowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek konserwowy 70g /sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml ,
09.10 czwartek	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-kasza manna 250g (**mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem jabłkowy 20g II śniadanie: bułka drożdżowa z dżemem ½ 50g ,/ bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) mało** 10g pomidor 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** kotlet schabowy panierowany 100g **(jajka, pszenica)** Surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** Pulpet gotowany sos ziołowy 80/80ml **(jajka, pszenica)** brokuł gotowany 100g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g Podwieczorek:banan 200g/sok warzywny 150ml	Polędwica drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser plaster 16g /twaróg z mlekiem 20g dl papryka konserwowa/ lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
10.10 piątek	Pasta z jajek z majonezem/ jogurtem i szczypiorem 50g **(jajko, mleko)** krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g/ lekka pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka)**, **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) /masłem** 10g sałata 5g gruszka /gruszka w kompocie 100g	Zupa ogórkowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** mintaj pieczony w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g dl ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** mintaj pieczony w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 100g dl Podwieczorek: kiwi 80g/ warzywa gotowana (kalafior, brokuł, fasolka) 80g	polędwica wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** Twaróg z koprem 20g D lekka ser królewski 20g **(mleko)**, / lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml

***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*