JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
21.10-27.10.2024 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
21.10 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 jabłko 100g 1/2 szt/ 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** Marchewka słupki 60g/ pomidory z pietruszką i oliwą 80g ,	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
22.10 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)**
23.10 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 ,
24.10 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)**

25.10 **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
26.10 **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
27.10 **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)**

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*