JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
01.01 -07.01.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
01.01 środa	Twaróg z pietruszką 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-makaron świderki ,250g **(mleko, pszenica) masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(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 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 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek konserwowy 70g /sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml ,
02.01 czwartek	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-kasza manna 250g (**mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem jabłkowy 20g II śniadanie: gruszka 200g/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	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 sałata z rzodkiewką i fetą 80g **(mleko)**	Polędwica drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser plaster 16g /twaróg z mlekiem 20g dl papryka konserwowa/ lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
03.01 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 mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(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)** miruna pieczona w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g dl ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** miruna pieczona 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 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml
04.01 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 mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml ,dżem owocowy 15g II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /kefir 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 90/80ml **(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 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
05.01 niedziel	Twaróg ze szczypiorem 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-makaron świderki ,250g **(mleko, pszenica) masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g/pieczone 200g	Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet pożarski 90/80g sos pomidorowy 80ml **(pszenica, jajko, mleko)** Surówka z selera, marchwi i jabłek ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** / ryż brązowy gotowany 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa gotowana sos pomidorowy 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 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**

06.01 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 mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie rogal 7 deys 100g/ sok pomidorowy 150ml	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 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem wieloowocowy 15g
07.01 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 80g pieczywo razowe 40g **(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 **/l**ekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g **masło 20g,** pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) ,** herbata z cytryną 250ml

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*