JADŁOSPIS DEKADOWY
01.05-07.05.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
01.05 Środa	Twaróg z pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g D. podst. sałata rukola 70g D. lella mleko ryż 250g **(mleko)** **masło** 20g pieczywo mieszane 100g herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka z budyniem 1/2 50g **(pszenica, żyto, jajka, sezam)** grahamka 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** sałata 5g wszyscy: gruszka 200g/ dynia pieczona 200g	Barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** Jajko gotowane w sosie śmietanowym 60/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** Marchewka gotowana 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** barszcz czerwony z pietruszką 400ml **(seler, mleko)** Jajko gotowane w sosie śmietanowym 60/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** Marchewka gotowana 150g DL/ kalafior gotowany 150g cuk. .ziemniaki z koprem 200g dl banan 100g 1/2 szt bb sałata lodowa z rzodkiewką ogórkiem i fetą 100g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, sałata 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka z mlekiem 200ml **(jęczmień)**
02.05 czwartek	Schab w majeranku 50g **(pszenica jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70 mleko kasza jęczmienna 250g **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml , II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , **masło** 10g pomidor 10g	zupa ogórkowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** Kotlet pożarski smażony sos z warzywami 90/80ml **(mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g ryż gotowany 200g/brązowy cuk Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronom na rosole 400ml **(pszenica, seler, mleko)** Pulpet drobiowy gotowany sos warzywny 90/80ml (**Pszenica, jajko, seler)** jabłko 180g/ bb koktajl z truskawkami 130ml/30g **(mleko)**	polędwica z kurczaka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg z koperkiem 30g **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wiśniowy 15g
03.05 piątek	Jajko gotowane z pietruszką ziel i majonezem/jogurtem 50g/20g **(jajka, mleko)** polędwica drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cukrz, trzys , ogórek kiszony 70g D. podst pomidor 70g D. lekka mleko płatki owsiane 250g **(mleko, jęczmień)** **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie wszyscy : jabłko 180g/pieczone	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** mintaj pieczony sos z warzywami tartymi 80/80g **(ryba, seler)** surówka z cukinia z kapustą i marchewką 150g ziemniaki 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** brokuł gotowany 150g pomarańcza 100g 1/2 szt/ sok pomidorowy 150ml szt cuk.	Pasta z makreli z koncentratem 50g **(ryba, mleko)** cukrz, trzus. Pasta z polędwicy drobiowej 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka konserwowa 80g D. podstaw. sałata 80g D. Lekka , **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka z mlekiem 200ml **(jęczmień)**
04.05 sobota	szynka biała 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, pomidor 70g mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa 400ml **(seler, pszenica)** makaron z twarogiem i masłem sos porzeczkowy z jogurtem 200/60/60ml **(pszenica, mleko)** Woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa z mlekiem 400ml **(seler, mleko)** makaron w sosie warzywnym z piersią drobiową 150g warzywa pieczone 150g (brokuł, kalafior, marchew) jabłko 200g wszyscy bb pomidory z bazylią 100g	szynka drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg ze szczypiorem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D. podst. pomidor 70g D. Lekka sałata 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa 250ml
05.05 niedziel	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecz. /koperkiem 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy : mandarynka 80g/warzywa pieczone 150g	Zupa zacierkowa z makaronem z pietruszką 400ml **(pszenica, seler,)** kotlet drobiowy panierowany **smażony** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki z cebulą 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** roladki z piersi z marchewką (**pszenica, jajka)** sos koperkowy **(mleko, pszenica) 90g/80ml** kiwi 80g/ krem z warzyw (dynia cukinia, ziemniaki, kalafior) 150g **(masło)** cuk.	Filet wędzony z indyka 50g 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, ogórek świeży 80g D. Podstawowa sałata 80g d. Lekka **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka 200ml **(jęczmień)** Dżem truskawkowy 15g

06.05 poniedział	polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 40g /pomidor 40g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jabłko 200g /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa grochowa 400ml **(seler, pszenica)** makaron spaghetti sos z mięsem i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler, pszenica)** d.cukrzyc: makaron razowy podwieczorek: bb cuk gruszka 1/2 szt 130g sok warzywny 330ml	Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem i masłem 40g **(ryba, mleko)** ser kiri 16g **(mleko)** Polędwica Sopocka 50g Dieta lekka pomidor 40g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml
07.05 wtorek	Twaróg ze szczypiorem 40g **(mleko)** filet z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek 40g/ pomidor 40g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g sałata 5g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(pszenica, seler, jajka)** kotlet mielony z szynki duszony w sosie pieczarkowym 90g/80ml **(mleko, pszenica)** surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem z kukurydzą pietruszką 100g ziemniaki 200g cuk - ryż gotowany 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet mielony z szynki w sosie śmietanowym 90g/80ml **(mleko, pszenica)** brokuł z wody 100g ryż gotowany D. cuk. brązowy 200g **(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: banan 200g/ sałata z mozzarellą 40g	Polędwica z szynki drobiowej 40g 60g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podstawowa ser krążek 25g D. lekka **(mleko)** pomidor 40 g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)** dżem truskawkowy 15g

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*