JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
20.09-26.09.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
20.09 **sobota**	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 30g ogórek kiszony 40g D lekka - pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**,herbata z cytryną 250ml , II śniad. jogurt jogobella 150ml **(mleko)** /kefir 200g **(mleko)**	Zupa ogórkowa z mięsem i koprem 400ml **(seler)** 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pulpet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 200g/kasza jęczmienna 150g cukrz Podwiecz.: pomarańcza 150g/ sałata z pomidorem 80g	Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g D. lekka Ser gouda 20g D. podst. **(mleko)** papryka /pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g
21.09 **niedziela**	Szynka delikatesowa 40g, 60g D. lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D. podst **(mleko)** pomidor 70g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: jabłko 100g/ sałata z pomidorem i oliwą 60g cuk.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** kotlet schabowy panierowany 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** Schab duszony sos śmietanowy 80g/ 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z gotowana 150g **(mleko, pszenica)** / kalafior gotowany 100g cuk. ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: banan 100g/warzywa gotowane 80g(kalafior, brokuł, cukinia)	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,
22.09 **poniedz**	Szynkowa wp. 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g D. podstawowa, Twaróg z koperkiem 20g D lekka **(mleko)** pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka natura 30g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** buraczki gotowane 150g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Podwiecz.: mandarynka 80g /kefir 200g **(mleko)** cu.	Krakowska wp D lekka - Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
23.09 **wtorek**	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 40g/ pomidor 80g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: mandarynka 80g/ sałata lodowa z pomidorem i pietruszką zieloną 60g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 150g **(seler)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g kasza jęczmienna masłem 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień, mleko)** jabłko 200g/sok warzywny 150ml	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy D lekka - pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 200ml dżem truskawkowy 20g ,
24.09 **środa**	Filet wędzony z indyka 40g 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D podstawowa **(mleko)** pomidor 80g mleko ryż 250ml **(mleko)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka grahamka 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g pomidor 10g	Zupa grochowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** woda z cytryną i cukrem150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** makaron razowy 200g cukrz Podwiecz.: banan 110g /sałata lodowa z pomidorem i szczypiorem i	Pasta z makreli z koncentratem i cebulą 40g **(ryba)** szynka drobiowa 20g 60g cukrz trzus **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek kiszony 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata owocowa 250ml,

		oliwą 80g	
25.09 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca,** pszenica) papryka świeża 80g D lekka **-** pomidor 80g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś drobiowa w cieście **(pszenica, jajka)** 90g **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml Surówka z marchewki jabłka z mandarynkami 100g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś gotowana sos pietruszkowy **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml buraczki gotowane 100g Ziemniaki z koprem 200g ryż brązowy 150g cukrz. Podwiecz.: jabłko 100g / sok pomidorowy 150ml	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 200ml
26.09 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 80g D lekka sałata 80g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** II śniadanie: pomarańcza 150g/sok warzywny 150ml	Żurek z kiełbasą 400ml **(żyto, seler, pszenica mleko)** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80m **(jajko, pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z pietruszką zieloną 100g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** marchewka gotowana 100g mieszanka warzyw gotowana 100g cuk. ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml Podwiecz.: kiwi 80g / warzywa gotowane 80g (brokuł, kalafior)	Polędwica ani 40g 60gD lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser topiony krążek 25g D. podstwa. **(mleko)** pomidor 70g **masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml. dżem wieloowocowy 20g

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