JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
27.12.2024-02.01.2025 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
27.12 piątek	Twaróg z mlekiem i orzechami laskowymi 40g/2g **(mleko)**, szynka biała 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250mldżem brzoskwiniowy 20g Mleko-ryż 250g **(mleko)**, II śniad: banan 200g/ sałata z pomidorami i oliwą 100g	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną/jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** śledź matias ze śmietaną ogórkiem kiszonym i jabłkiem i cebulą 90/150g **(ryba, mleko)** ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczony sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** kalafior gotowany 150g podwieczorek: sok warzywny 150ml jogurt naturalny 150ml **(mleko)**,	Szynka delikatesowa 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień)**
28.12 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 50g **(jajka, mleko)** kiełbasa tatrzańska 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70g pomidor 70g sałata rukola 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, masło 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g ***(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 150g **(seler, mleko)** /marchewka gotowana 100g **(mleko)** Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień,)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** marchewka gotowana 150g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 150g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml podwieczorek: kiwi 80g/gruszka pieczona 200g	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 miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
29.12 niedziel	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, p pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem jabłkowy 20g II śniad:banan 200g /serek grani 150g **(mleko)**	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony sos 90/80ml **(pszenica)** surówka z kapusty świeżej z pomidorem ogórkiem kiszonym i majonezem 100g **(jajka)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony w folii z ziołami sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z pietruszką zieloną100g Ziemniaki z koprem 200g podwieczorek:sok tarczyn pomarańczowy 300ml /sałata lodowa z pomidorami rzodkiewką 80g cuk	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
30.12 poniedz	Szynka z fileta 60g **(soja, pszenica, gorczyca)**, papryka konserwowa 40g/ pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie jabłko/pieczone 200g	Zupa rosół z makaronem 400ml **(pszenica, mleko)** jajko w sosie chrzanowym 100/80ml **(jajka pszenica,, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z mandarynką 100g/fasolka zielona gotowana 100g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g **(mleko)** kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** jajko w sosie chrzanowym 100/80ml 90/80ml **(jajka, pszenica, mleko)** fasolka zielona gotowana 100g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g (mleko) podwieczorek: mandarynka 100g / jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Salceson ozorkowy/Szynka wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g/ser plaster 14g **(mleko)**, ogórek kiszony 70gd. lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa z mlekiem inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
31.12 wtorek	**Jajko** gotowane 50g krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** g cuk.trzu. Papryka świeża 70g / pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko owies)**, **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniad: jogurt gratka do picia 170g/ sok warzywny 150ml	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** podwieczorek: kiwi 100g/jabłko pieczone 200g	Zapiekanka z brokułami i piersią 150g **(pszenica, mleko)** Polędwica drobiowa Ani 50g d. lekka**(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek św 70g/sałata lodowa 70g **Masło 20g,** pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml.

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)**

Jad*łospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.*

Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL

Legenda: Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,