JADŁOSPIS DEKADOWY

03-09.01.2026R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
03.01 sobota	szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** cukrzyca trz 50g Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 70g/pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml miód 15g II śniadanie: jabłko/pieczone 200g	Zupa fasolowa 400ml **(seler, mleko)** Gulasz z łopatki duszonej z warzywami papryką sos 80/80g **(pszenica, mleko)** sałatka z pomidorów i ogórka kiszonego 150g **(gorczyca)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** Kompot z jabłek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa zabiel 400ml **(seler, mleko)** brokuł gotowany 150g podwieczorek.: kiwi 100g sok warzywny 150ml cuk.	Pasta z makreli ze szczypiorem 50g/makrela w galarecie 100g **(ryba, mleko)** D lekka Polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca (mleko)** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor z pietruszką 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
04.01 niedziela	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem pietruszką ziel 50g **(jajka, mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek konserwowy 70g/ pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250/25g **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan 100g/pomidory ze szczypiorem 80g	Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** pierś drobiowa w sosie pieczarkowym 90g/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki /ryż brązowy cuk. 200g kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa w sosie koperkowym 90g/80gmarchew gotowana/fasolka zielona 150g C. podwieczorek.: pomarańcza 200g / sałata rukola z pomidorem i rzodkiewką 80g	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g/kiwi 70g D lekka **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml.
05.01 poniedzi	Twaróg ze szczypiorem/pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony z ind 30g **(soja, pszenica, gorczyca** papryka konserwowa 70g/pomidor 70g sałata 10g mleko zacierka 250g **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniadanie: pomarańcza 200g/warzywa pieczone z masłem 100g **(masło)**	Zupa grochowa z kiełbasą 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Makaron spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 200g/130ml **(pszenica, seler)** woda z cytryną 200ml podwieczorek.: jabłko /jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)** podwieczorek.**:** jabłko /jabłko pieczone 200g	Polędwica z kurczaka 60g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
06.01 wtorek	Polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 40gDieta lekka pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad. O.*Dziecięcy/D.cukrzycowa* serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** cuk. rukola z oliwą 50g bml	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400g **(seler, mleko, gorczyca)** kotlet de volaille mielony smażony z serem 100g **(pszenica, jajko, mleko)** warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** ryż gotowany 200g **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa brokułowa z ryżem 400g **(seler, mleko, gorczyca)** pierś drobiowa duszona sos koperkowy 80g/80ml ryż brązowy 180g cukrz. warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwiecz: Dziecięcy/D.cukrzycowa mandarynka 100g/ sok warzywny 150ml	ser gouda 50g **(mleko)** D L ser top plaster 36g **(mleko) (mleko)** polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz., trzus. Sałata 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml dżem wiśniowy 15g
07.01 Środa	Twaróg z płatkami migdałów 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g D. lekka /pomidor 70g Sałata 10g mleko makaron świderki 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g, pieczywo miesz 100g, **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata z cytryną 250ml II śniad. Bułka natura 25g 1/2 szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam),masło 5**g	Zupa ogórkowa 400g **(seler, mleko,)** gulasz drobiowy duszony z pieczarkami 160g **(pszenica, mleko)** / kopytka gotowane 150g **(pszenica)** surówka z rzepy i jabłek 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** gulasz drobiowy duszony sos warzywny 160g brokuł gotowany 150g **(pszenica, mleko, soja)**	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**50g D.lekka ser topiony kostka 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g/pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**

	sałata 5g Cuk banan 200g/dynia pieczona 200g dl Wszyscy	podwiecz: jabłko 200g dz/ /pomidory z mozzarellą i bazylią 60g/20g cuk. **(mleko)**	
08.01 **czwarte**	Polędwica Ani 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , jajko gotowane w majonezie z groszkiem Dieta lekka sos koperkowy 60/20g **(jajko, mleko)** pomidor 70g mleko płatki owsiane **250ml (mleko, owies), masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniad. Jogurt jogobella **(mleko)** dz./jogurt naturalny 150g **(mleko)** Cuk sok pomidorowy 150g bml	Zupa krupnik 400ml **(pszenica, seler)** „Gołąbek,, duszony z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą z koncentratem 110/130g **(pszenica, jajka, seler)** surówka wielowarzywna z olejem 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** **„**Gołąbek,, z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą /pomidorami sos warzywny z koncentratem 110/170g **(pszenica, jajka, seler)** podwiecz: gruszka 200g /mieszanka sałat z pomidorem koktajlowym 80g	Makaron z twarogiem sos jogurtowy z truskawkami 150/30ml **(pszenica, mleko)** Polędwica sopocka 50g bml. pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml
09.01 **piątek**	Twaróg z mlekiem i pietruszką 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka świeża 70g Dieta lekka: pomidor 70g mleko - ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad bułka drożdżowa 1/2 50g 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)**/Bułka grahamka 40g1/2 szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam)**, **masło** 10g sałata 5g Cuk jabłko 200g/pieczone 200g dl wszyscy	Zupa fasolowa z mięsem **(seler, pszenica,)** Filet z morszczuka smażony w cieście 70g **(ryba, pszenica, jajka)** marchewka gotowana 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa brokułowa 400ml **(seler, mleko)** Filet z morszczuka pieczony sos pietruszkowy 90/80g **(ryba, seler)** marchewka gotowanafasolka szparagowa cuk. 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g podwiecz: banan 180g dz./krem z warzyw 150g **(mleko)**	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. lekka ser salami 20g **(mleko)** **(mleko)** papryka kon. 70/ pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**

Uwaga: *Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.*
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL

Sporządził: Stanisław Fąs