JADŁOSPIS DEKADOWY
SZPITAL 09.08.15.08.2025

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
09.08 sobota	Twaróg z mlekiem i szczypiorem leka pietruszką ziel. 40g**(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g salata 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: gruszka/jabłko pieczone 200g	Zupa kapuśniak pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** stek mielony z łopatki sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z selera i marchewki ze śmietany 150g **(seler, mleko)** ziemniaki 200g kompot jabłkowy 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** pulpet gotowany sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** fasolka szparagowa gotowana 150g ziemniaki 200g/ kasza gryczana 200g cuk oddz. Dziec,cukrzyca podwiecz.: banan 100g sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g-cuk	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70glekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 15g
10.08 niedziela	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca** sałata 80g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; kiwi 80g cuk. sałata z pomidorem 50g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy w cieście sos pieczarkowy **(pszenica, jajka)** surówka wielowarzywna z pietruszką zieloną 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos pietruszkowy 90/80g **(mleko)** buraczki gotowane 150g podwiecz.: jabłko /pieczone 200g	Jajko gotowane sos majonezowy z groszkiem D lekka koperkowo jogurtowy 50g/30g ((**jajka, mleko)** polędwica Ani drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka Pomidor 70g **(mleko)** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)**
11.08 poniedzi	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g D lekka ser kiri 16g D podst. **(mleko)** ogórek świeży 70g/sałata lodowa 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** D cuk. jogurt naturalny 150g **(mleko)** banan 200g	Zupa krupnik 400ml **(seler)** kotlet de volaille z serem sos serowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** Warzywa duszone na oleju 150g (kalafior, fasolka szparagowa, kapusta, groszek) ziemniaki z koprem 200g Kompot z truskawek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** krupnik 400ml **(seler jęczmień)** pulpet drobiowy gotowany sos serowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** podwiecz.: sok warzywny 150ml	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony D lekka pomidor 80g ,**masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
12.08 wtorek	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g roszponka 10g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g	Zupa kalafiorowa rosole 500g **(seler)** pieczeń rzymska sos 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki pora z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki 200g woda z cytryną i pomarańczą 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400g **(seler)** pulpet z szynki gotowany 90ml fasolka żółta gotowana 150g podwiecz.:koktajl z truskawkami na mleku 150/30g **(mleko)**	Krakowska drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca) D lekka** filet wędzony 50g ser plaster 15g **(mleko)** papryka /sałata rukola 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień)**
13.08 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g słata lodowa 10g mleko kasza manna 250/25g **(mleko, pszenica)** 250ml, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** gruszka/ jabłko pieczone 200g	Barszcz czerwony 400ml **(seler)** udko pieczone sos warzywny 150/80ml **(pszenica, mleko)** fasolka gotowana 150g **(pszenica, mleko)** ziemniaki 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** udko gotowane sos warzywny 150/80ml **(pszenica, mleko)** fasolka gotowana 150g **(pszenica, mleko)** ziemniaki 200g	Pasta ze śledzia z cebulą i koncentratem z konserwy 40g **(ryba, mleko)** Bez trz. polędwica z kurczaka 20g 50g trz.**(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g lekka pomidor 70g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g** dżem wiśniowy 15g

		podwiecz.: jabłko 200g	
14.08 czwartek	Twaróg ze słonecznikiem prażonym 40/2g **(mleko) lekka z mlekiem** szynkowa drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam) masło** 10g sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** kotlet schabowy sos cebulowy 90g/80g **(pszenica)** buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos ziołowy 80/80ml **(pszenica)** podwiecz.: kiwi 80g/pomidory z bazylią cuk i mozarellą 80g bb **(mleko)**	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g cukrzyca trz ser gouda 20g **(mleko)** D lekka ser plaster 16g **(mleko)** ogórek świeży/ pomidor 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień)**
15.08 piątek	Filet wędzony z ind 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g c.t. ser topiony krążek 25g D podst. **(mleko)** cukrzyca ogórek świeży 70g/sałata 70g mleko makaron nitki 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka drożdżowa 50g **(pszenica, mleko, jajka, sezam)** / bułka grahamka 1/2 szt 40g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 10g	Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** Miruna smażona 100g **(ryba, pszenica, jajka)** surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** miruna pieczona z warzywami 90/80ml **(ryba, seler, mleko)** fasolka szparagowa gotowana gotowana 100g podwiecz.: jabłko 100g 1/2/pieczone	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 80g/sałata 80g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**herbata z cytryną 250ml.

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

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