JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
10.01-16.01.2024 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
10.01 środa	Twaróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, Krakowska wieprzowa 100% 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g, mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella 150g **(mleko)**, /kefir 200g **(mleko)**,	Zupa krupnik **(seler,)** 400ml **(seler, żyto, mleko)** makaron z świderki sos carbonara z polędwicą sopocką i warzywami 200/150g **(pszenica, mleko)** Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik **(seler, jęczmień)** 400ml **(seler, żyto, mleko)** makaron z pomidorami i polędwicą drobiową 200/80g **(pszenica, mleko**) warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, cukinia) 100g jabłko 100g 1/2 szt /sałata z pomidorem rzodkiewką 100g /z fetą 30g **(mleko)**, bb	**Jajko** gotowane 60g krakowska z indyka 20g **(soja, pszenica, gorczyca) ogórek świeży 70g** Dp pomidor 70g Dl sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**
11.01 czwarte	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 40g Dl pomidor 70g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)*** herbata z cytryną 250ml II śniad: gruszka 100g /jabłko pieczone 200g dl	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** stek z łopatki duszony 90g cebula 30g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z jabłkami 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** Pulpet z szynki gotowany w sosie ziołowo - śmietanowym 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml kiwi 80g/krem z warzyw 100g **(mleko)**	Parówka z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** ketchup 20g ogonówka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** d. lekka ogórek kiszony 70g /pomidor 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g ,pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g
12.01 piątek	Twaróg z mlekiem i orzechami laskowymi 40g/2g **(mleko)**, szynka biała 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml Mleko-ryż 250g **(mleko)**, II śniad: banan 1/2 szt 120g/ 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)** morszczuk pieczony z folii sos cytrynowo - śmietanowym 70/80g **(ryba, mleko)** kalafior gotowany 100g sok warzywny 150ml bb jogurt naturalny 150ml **(mleko)**,	Szynka delikatesowa 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** papryak świeża 70g Dp pomidor 70g Dl sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)** dżem brzoskwiniowy 20g
13.01 sobota	Pasta z makreli z pietruszką zieloną 50g **(jajka, mleko)** kiełbasa tatrzańska 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, masło 20g, pieczywo miesz 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)***, herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy/ naturalny 150g **(mleko)**, sałata lodowa sos winegret 60g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska duszona z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** Surówka z selera i jabłek i marchewki z jogurtem naturalnym 100g **(seler, mleko)** /marchewka gotowana 150g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 100g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** 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 100g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 100g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml kiwi 80g/ fasolka szparagowa gotowana 70g	Kurczak gotowany 40g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** twaróg z mlekiem 20g cuk trzust d podst. ser kiri 16g **(mleko)**, ogórek św 70g/sałata 80g Dl rzodkiewka 10g Dp **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
14.01 niedziel	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 40gd lekka ogórek świeży 70g Dp/ pomidor 70g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** masło 10g sałata 5g	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony duszony sos 90/80ml **(pszenica)** surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem ogórkiem kiszonym i majonezem 150g **(jajka)** kasza gryczana 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 pomarańcza 70g 1/2 szt /sałata lodowa z pomidorami rzodkiewką 80g cuk	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml mus jabłkowy 20g
15.01 poniedz	Szynka z fileta 60g **(soja, pszenica, gorczyca)**, papryka 40g Dp / pomidor 70g Dl sałata 10g **masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie jabłko/pieczone 200g	Zupa rosół z makaronem 400ml **(pszenica, mleko)** kotlet de volaille mielony z serem/pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z mandarynką 100g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g **(mleko)** kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA**	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 mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml.

		Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** fasolka zielona gotowana 100g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g (mleko) jabłko 100g 1/2 szt / jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	
16.01 wtorek	**Jajko** gotowane 50g krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** g cuk.trzu. Ogórek świeży 70g Dp/ pomidor 70g Dl mleko płatki owsiane 250ml **(mleko owies)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniad: Mandarynka 100g/ krem z warzyw 100g	Zupa grochowa z mięsem i kiełbasą 400ml **(seler)** spaghetti sos z mięsem i warzywami 200/160g **(pszenica, seler)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw** zupa krupnik 400ml **(jęczmień, seler,) 400ml** sok pomidorowy 150ml / pomidory z pietruszką i oliwą 80g ,	Salceson ozorkowy/Szynka wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g/ser plaster 14g **(mleko)**, ogórek kiszony d. lekka pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień żyto)**

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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

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

Sporządził: Stanisław Fąs