JADŁOSPIS DEKADOWY

SZPITAL 22.11-28.11.2023R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
22.11 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g 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 Dp **(mleko)** /jogurt naturalny 150g DlCuk **(mleko)** gruszka Dp/pieczona 200g Dl	Barszcz czerwony 400ml **(seler)** łazanki duszone z kapustą boczkiem i kiełbasą 300g **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** makaron świderki z piersią drobiową z warzywami tartymi sos ziołowy 40/160/100g podwiecz.: jabłko 200d Dp/pieczone Dl	Pasta ze śledzia z cebulą i koncentratem z konserwy 40g **(ryba, mleko)** polędwica z kurczaka 20g .**(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor 70g sałata 10g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g** dżem wiśniowy 15g
23.11 czwartek	Twaróg ze słonecznikiem prażonym 40/2g **(mleko) lekka z mlekiem** szynkowa drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g zupa mleczna z ryżem 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 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** kotlet schabowy smażony sos własny 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 Dp/pomidory z bazylią cuk i mozarellą 80g Dl **(mleko)**	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g cukrzyca trz ser gouda 20g **(mleko)** D lekka ser plaster 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z **mlekiem** 250ml **(jęczmień)**
24.11 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 Dl zupa mleczna z makaronem nitki 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka drożdżowa 50g Dp **(pszenica, mleko, jajka, sezam)** / bułka grahamka 1/2 szt 40g Dlek *m***(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 10g	Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** morszczuk pieczony w warzywach 90/80g **(ryba, mleko)** surówka z kapusty kiszonej 100g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Jajko w sosie śmietanowym 60/80ml **(jajko, mleko)** fasolka szparagowa gotowana gotowana 100g podwiecz.: jabłko 200g Dp/pieczone Dl	I szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g cukrzyca trz. ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z **mlekiem** 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 15g
25.11 sobota	Pasta z makreli 50g **(ryba)** Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 70g/pomidor 70g zupa mleczna - płatki owsiane 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt owocowy 150g Dp**(mleko)** /kefir pitny 150g **(mleko)** jabłko Dp/pieczone 200g Dl	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 podwiecz.: kiwi 100g Dp sok warzywny 150ml Dl .	Pasta z makreli ze szczypiorem 50g/mintaj pieczony w warzywach 50/30g dl **(ryba, mleko)** D lekka Polędwica drobiowa 50g (soja, pszenica, gorczyca **(mleko)** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor pietrusyk 70g sałata roszponka 10g **masło 20g,** pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250m
26.11 niedziela	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem pietruszką ziel 40g **(jajka, mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek konserwowy 70g Dp/ pomidor 70g Dl sałata 10g zupa mleczna z ryżem 250/25g **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan 100g Dp/pomidory ze szczypiorem 80g cuk.	Rosół z makaronem 400ml **(pszenica, seler,)** pierś drobiowa duszona w sosie pieczarkowym /koperkowym trzus, k. matki 90g/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ryż gotowany brązowy cuk. 200g **(mleko)** kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa w sosie koperkowym 90g/80gmarchew gotowana/tarta 150g podwiecz.:banan 200g Dp /sałata z pomidorem i	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g Dp/sałata 70g Dl **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)**herbata z cytryną 250ml.

		rzodkiewką 80g Dl	
27.11 poniedzi	Twaróg ze szczypiorem/pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony z ind 30g **(soja, pszenica, gorczyca** papryka konserwowa 70g Dp/pomidor 70g Dl zupa mleczna z zacierką 250g **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g Dp /pieczone Dl	Zupa żurek z kiełbasą 400ml **(seler, żyto, mleko, pszenica)** Makaron spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 200g/130ml **(pszenica, seler)** woda z cytryną 200ml podwiecz.: jabłko 250g Dp/pieczone Dl	Polędwica z kurczaka 60g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata rukola 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z **mlekiem** 250ml **(jęczmień)** marmolada 15g
28.11 wtorek	Polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g Dp pomidor 70g Dieta lekka sałata lodowa 10g zupa mleczna kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad. *serek danio 140g Dp **(mleko)** /jogurt naturalny 150g (mleko)Dl, cuk. rukola z oliwą 50g bml*	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)** podwiecz: pomarańcza 200g Dp/ /pomidory z mozzarellą i bazylią 60g/20g Dl cuk. **(mleko)**	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

Uwaga: *Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.*
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL i na oddziałach szpitalnych
Legenda: Cuk. Dieta cukrzycowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna, Dn – dieta niskokaloryczna