JADŁOSPIS
22.11-28.11.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
22.11 piątek	Twaróg ze szczyp 40g **(mleko)** szynk biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko makaron świderki 250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt jogobella 150g/ D. Cukrzycowa naturalny 150g **(mleko)**	Zupa z groszku zielonego 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Naleśniki z musem jabłkowym sos truskawkowo z jogurtem naturalnym 210/60ml **(pszenica, mleko, jajka)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa z groszku zielonego 400ml Risotto z piersą i warzywami 200/140g drobiową **(mleko) (seler, mleko, pszenica)** jabłko 200g - wszyscy	Ser salami 50g/ D. Lekka Ser topiony plaster 36g **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trz, cukrz 20g pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml marmolada 20g
23.11 sobota	szynkowa wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. lekka 50g ser salami 20g D. Podstawowa **(mleko)** papryka świeża 70g D. Podstawowa, sałata rukola 70g D. Lekka mleko zupa ryżowa 250ml **(mleko)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy: jabłko 180g/pieczone dl	Zupa z fasolki szparagowej zabielana z pietruszką/ 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczony w warzywach 90/40g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g kasza gryczana 200g cukrz. Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczona w warzywach 70/150g **(ryba, seler)** kiwi 80g szt bb cuk sałata lodowa z pomidorem i fetą 100g **(mleko)**	krakowska wieprzowa exstra 40g/polędwica drobiowa 50g D. lekka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. Podstawowa ser kiri 16g **(mleko)** ogórek św 70g D. podst. pomidor 70g D. lekka sałata roszponka 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka z mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**
24.11 niedziela	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ sos koperkowo jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szt, polędwica sopocka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 180g/pomidory z bazylią i oliwą 80g	Zupa rosół z makaronem z pietruszką 400ml **(seler, pszenica)** kotlet de volaille smażony sos pieczarkowy 90g **(mleko, pszenica)** Marchewka z groszkiem 150g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos koperkowy 90g /80ml **(jajka, pszenica)** marchew gotowana/fasolka szparagowa 150g-cukrz jabłko 200g/koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 170/30g **(mleko)** cuk, bb	Kurczak drobiowy 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk trz ser topiony plaster 15g **(mleko) D. Podstawowa** twaróg z koperkiem 20g **(mleko)** D. Lekka ogórek świeży 70g d Podst. / pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml Dżem brzoskwiniowy 15g
25.11 poniedz	Twaróg z pestkami dyni prażonymi /z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g , mleko płatki owsiane 250g **(mleko, owies)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy banan/jabłko pieczone 200g	Zupa jarzynowa ze śmietaną i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony z papryką /duszony sos 80/80g surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** kasza jęczmienna gotowana **(jęczmień,masło)** /gryczana cuk. 180g kompot rabarbarowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z mlekiem i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony sos ziołowy 80/90g **(pszenica)** buraczki gotowane 150g mandarynka 80g /krem z dyni z selerem naciowym 150g **(seler, masło)** cuk	ser topiony kostka 1/2 50g D. Podstawowa **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk, trz ogórek kiszony 70g D. post. pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**
26.11 wtorek	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trzu cukrz ser plaster 14g **(mleko)** D. podstawowa **(mleko)** twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D. lekka ogórek konserwowy 70g D. post. pomidor 70g D. lekka mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** **masło** 10g rzodkiewka 5g	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką 400ml **(seler,)** Pulpet drobiowy gotowany z warzywami gotowany **(jajko, pszenica, mleko)** warzywa duszone (marchew pietruszka seler, fasolka szparagowa) 150g ziemniaki gotowane/ Kompot z porzeczkowy 150ml jogurt gratka do picia 170g/jogurt naturalny 150g cuk. **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet drobiowy gotowany sos śmietanowy 90/80g **(jajko, pszenica, mleko)**ryż brązowy cuk 200g	Szynkowa ze starej spiż. 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser salami 20g **(mleko)** D. podst. /twaróg z jogurtem 20g D. lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 15g

27.11 Środa	Twaróg z pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ogórek konserwowy 70g D. podst. sałata rukola 70g D. lella mleko ryż 250g **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka z budyniem 1/2 50g **(pszenica, żyto, jajka, sezam)** grahamka 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** sałata 5g wszyscy: gruszka 200g/ dynia pieczona 200g	Barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa duszona sos pieczarkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kluski śląskie gotowane 180g **(pszenica, siarczany)** surówka z marchewki i jabłek z jogurtem 150g **(mleko)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** barszcz czerwony z pietruszką 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa duszona sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g ziemniaki z koprem 200g dl banan 200g szt bb sałata lodowa z rzodkiewką ogórkiem i fetą 100g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, sałata 80g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**
28.11 czwartek	Schab w majeranku 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza jęczmienna 250g **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml , II śniad: bułka grahamka 1/2 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , **masło** 10g pomidor 10g	zupa ogórkowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko**) Kotlet pożarski smażony sos z warzywami 90/80ml **(mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g ryż brązowy gotowany 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa ziemniaczana z makaronom na rosole 400ml **(pszenica, seler, mleko**) Pulpet drobiowy gotowany sos warzywny 90/80ml (**Pszenica, jajko, seler)** jabłko 2000g/jabłko pieczone 200g	polędwica z kurczaka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg z koperkiem 30g **(mleko)** pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wiśniowy 15g

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