JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
17.01 -23.01.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
17.01 środa	Twaróg ze szczypiorem 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 10g mleko-makaron świderki 250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:jogurt fantazja 121g **(mleko)** / jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa kapuśniak z pomidorami **(seler)** gulasz wieprzowy z szynki z warzywami 90/150ml **(pszenica)** surówka z ogórka konserwowego z marchewką 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień, mleko)** /gryczana cuk woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa zacierkowa na rosole 400ml **(seler)** kalafior gotowany 150g Jabłko 200g	Polędwica drobiowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek konserwowy 70g /sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml dżem truskawkowy 20g ,
18.01 czwartek	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-kasza manna 250g (**mleko, pszenica)** **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka drożdżowa z dżemem ½ 50g ,/ bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **mało** 10g sałata roszponka 6g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Zraz mielony duszony z szynki sos 90/80g **(jajka, pszenica)** Surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** Pulpet gotowany sos ziołowy 80/80ml **(jajka, pszenica)** brokuł gotowany 150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g Mandarynka 80g/sok warzywny 150ml	Polędwica drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser plaster 16g /twaróg z mlekiem 20g dl papryka konserwowa/ D lekka pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem porzeczkowy 20g
19.01 piątek	Pasta z jajek z majonezem/ jogurtem i szczypiorem 50g **(jajko, mleko)** krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g/ lekka pomidor 70g sałata 10g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka)**, **masło** 20g, pieczywo 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem porzeczkowy 20g II śniadanie: mandarynka 100g dieta podstawowa/gruszka w kompocie 100g	Zupa ogórkowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczona w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g dl ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** miruna gotowany w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g dl kiwi 80g/ warzywa gotowana (kalafior, brokuł, fasolka) 80g	polędwica wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser królewski 20g **(mleko)**, / lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml
20.01 sobota	Filet wędzony z indyka 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** Ser topiony krążek 25g podstaw. **(mleko)** , ogórek świeży 70g/ pomidor 70g, mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo miesz120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml , II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie chrzanowym 70/80ml **(jajko mleko pszenica)** buraczki z jabłkami 150g Ziemniaki 200g woda z cytryną i cukrem 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie ziołowym 70/80ml **(jajka, mleko, pszenica)** buraczki gotowane 150g ziemniaki 200g gruszka 100g / pomidory z mozzarellą i olejem 100g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
21.01 niedziel	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g **(mleko)**/ D lekka twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** rzodkiewka cząstka 70g/ lekka pomidor 70g sałata 10g mleko makaron kokardki 250ml **(mleko, pszenica)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 20g II śniadanie: jabłko 200g/pieczone 200g	Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler, mleko)** Pierś drobiowa pieczona w bez skóry w ziołach 90/80g **(pszenica, mleko)** Surówka z selera, marchwi i jabłek ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** / ryż gotowany 200g cuk brązowy woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa gotowana sos śmietanowy 90/80g Marchew gotowana 150g **(mleko)** pomarańcza 80g 1/2 szt/ krem z dyni z mlekiem 150g Dl **(mleko)**	Pasta z makreli ze szczypiorem 40g **(ryba, mleko)** szynkowa drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g cuk, trz. ogórek konserwowy 70g /sałata lodowa 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**

22.01 poniedział	Twaróg z mlekiem i pestkami dyni 40g, **(mleko)** krakowska z indyka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** Mleko-zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: mandarynka/warzywa pieczone z masłem 100g **(mleko)**	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, mleko pszenica)** gulasz drobiowy duszony sos serowy z pieczarkami 60/120ml **(pszenica)** surówka z marchewki tartej z jabłkiem i mandarynką 150g ziemniaki 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa koperkowa z makaronem 400ml **(seler, mleko pszenica)** gulasz drobiowy sos jarzynowy 80/120ml **(pszenica)** kalafior gotowany 150g banan 100g/ kefir 200g **(mleko)**	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g trz, cuk. ser topiony kostka 20g **/l**ekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
23.01 wtorek	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ lekka sosie jogurtowo ziołowym 50/20g **(jajka, mleko)** polędwica wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem wiśniowy 20g II śniadanie: mus owocowo warzywny Tymbark 120g/ sok warzywny 150ml	Zupa fasolowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron z twarogiem sos owocowy – jogurtowo truskawkowo i wiśniowy 200g/50g/80ml **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 150ml Banan 200g /jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler)** makaron razowy z warzywami i z piersią drobiową z koncentratem 50/100g warzywa gotowane (brokuł, kalafior, marchewka mini)150g**(pszenica, mleko)** pomarańcza 120g/krem z cukinii z masłem120g (**mleko)**	Serdelki z fileta na gorąco 80g dP **(soja, pszenica, gorczyca)** keczup 20g polędwica z kurczaka 60g D lekka ogórek konserwowy 70g/ lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem wieloowocowy 15g

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,*