JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
13.12-19.12.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
13.12 **Piątek**	Serek kostka 1/2 50g D. podst. **(mleko)** /polędwica Ani 20g, 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)**50g d. trz, cuk pomidor 70g sałata 20g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,herbata z cytryną 250ml , II śniadanie rogal z dżemem 1/2 50g /pomidory z pietruszką i olejem słonecz. 60/12g	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Paluszki rybne 80g 2 szt **(ryba, pszenica, mleko)** surówka z kapusty z marchewką i jogurtem 140g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa z brokułowa na rosole 400ml **(seler, mleko, pszenica)** morszczuk gotowany w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: kiwi 80g jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem i szczypiorem/ pietruszką zieloną 60g **(jajka, mleko)** ogórek świeży/pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,kawa inka z **mlekiem** 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
14.12 **sobota**	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 30g ogórek kiszony 70g D lekka - pomidor 70g sałata roszponka 20g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**,herbata z cytryną 250ml , II śniad. jogurt jogobella 150ml **(mleko)** /kefir 200g **(mleko)**	Zupa ogórkowa z mięsem i koprem 400ml **(seler)** 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pulpet mielony z szynki z ryżem sos z warzywami i pomidorami 100/130g **(pszenica, jajka)** ziemniaki z koprem 200g/kasza jęczmienna 150g cukrz Podwiecz.: pomarańcza 150g/ sałata z pomidorem 80g	Pasztet zapiekany 50g/ Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g D. lekka Ser gouda 20g D. podst. **(mleko)** papryka konserwowa/pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g
15.12 **niedziela**	Szynka delikatesowa 40g, 60g D. lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D. podst **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g mleko makaron 250ml **mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, dżem wieloowocowy 20g , I śniadanie: jabłko 200g/ pieczone 200g	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** kotlet schabowy panierowany 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 140g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** Schab duszony sos śmietanowy 80g/ 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z gotowana 100g **(mleko, pszenica)** / kalafior gotowany 140g cuk. ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: banan 200g/warzywa gotowane 80g(kalafior, brokuł, cukinia)	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
16.12 **poniedz**	Szynkowa wp. 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek plaster16g D. podstawowa, Twaróg z koperkiem 20g D lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 20g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka natura 30g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** buraczki gotowane 140g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Podwiecz.: mandarynka 80g /kefir 200g **(mleko)**	Krakowska wp D lekka - Polędwica Ani 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
17.12 **wtorek**	Twaróg z mlekiem i sezamem tartym/koperkiem 40g **(mleko sezam)** polędwica sopocka 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek św 70g/ pomidor 70g sałata 20g mleko kasza manna 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 20g , II śniadanie: mandarynka 80g/ sałata lodowa z pomidorem i pietruszką zieloną 60g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** surówka wielowarzywna z olejem i pietruszką zieloną 100g **(seler)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(pszenica, seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 140g kasza jęczmienna masłem 200g/gryczana cukrz. **(jęczmień, mleko)** jabłko 200g/pieczone 200g	Szynka ze starej spiżarni 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek konserwowy D lekka - pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml
	Filet wędzony z indyka 40g 50g D lekka	Zupa grochowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i	Pasta z makreli z koncentratem i

18.12 środa	**(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D podstawowa **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g mleko ryż 250ml **mleko)**, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, I śniadanie: bułka grahamka 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g pomidor 10g	warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** woda z cytryną i cukrem150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik 400ml **(seler)** makaron spaghetti sos pomidorowy z mięsem, pomidorami i warzywami 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** makaron razowy 200g cukrz Podwiecz.: banan 220g /sałata lodowa z pomidorem i szczypiorem i oliwą 80g	cebulą 40g **(ryba)** szynka drobiowa 20g 60g cukrz trzus **(soja, gorczyca, pszenica)** ogórek kiszony 70g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata owocowa 250ml,
19.12 czwarte	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, gorczyca,** pszenica) papryka świeża 70g D lekka **-** pomidor 70g sałata 20g mleko makaron nitki 250ml **(mleko pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś drobiowa w cieście **(pszenica, jajka)** 90g **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml Surówka z marchewki jabłka z mandarynkami 140g Ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler)** pierś gotowana sos pietruszkowy **(mleko, pszenica)** 90/ 80ml buraczki gotowane 140g Ziemniaki z koprem 200g ryż brązowy 150g cukrz. Podwiecz.: jabłko 100g / sok pomidorowy 150ml	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml

Uwaga: *II śniadania i Podwieczorki dotyczą dzieci i młodzieży oraz diety cukrzycowej.*
Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL

Sporządził: Stanisław Fąs