JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
30.09-06.10.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
30.09 poniedz	Szynka drobiowa 40g D. podst. 20g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz,trzus ser plaster 15g D. podst. Twaróg z koperkiem 20g D. lekkostr. papryka świeża 30g D. post. pomidor 40g D lekkos mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g/pieczone 200g	Zupa barszcz czerwony 400g **(seler)** zraz mielony z szynki z ogórkiem sos 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** surówka z kapusty świeżej z ogórkiem i papryką konserwową i koprem 100g kasza jęczmienna gotowana 200g **(jęczmień)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet z chudej szynki gotowany 90/80g **(pszenica, jaja, mleko)** kalafior gotowany 100g podwieczorek: Sok warzywny 150ml Bb kefir 200g **(mleko)**	Polędwica sopocka 50g pomidor 40g **Masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,
01.10 wtorek	Twaróg krojony posypany pietruszką zieloną 40g/3g **(mleko)** szynka drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** sałata 15g mleko makaron świd 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 1/2 szt **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g pomidor 10g	Krupnik z ziemniakami 400ml **(jęczmień, seler)** Makaron w sosie pieczarkowym z piersią drobiową 200/130g **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Makaron świderki sos z warzywami i piersią drobiową 200/130g **(pszenica)** podwieczorek: Gruszka 1/2 szt 100g/kisiel naturalny z gruszką 100g	polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podst Twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D lekkostr. ogórek kiszony 40g/pomidor 40g **Masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml.
02.10 Środa	Szynka drobiowa 40g D podst. 50g D. lekkostr. **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** D. podst. pomidor 40g mleko zacierka 250ml **(mleko, jajka, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt gratka pitny 170g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa z kiełbasą i mięsem z ziemniakami/ koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie meksykańskim z papryką , fasolą czerwoną ciecierzycą i pomidorami 100/160g **(mleko, pszenica)** Ryż brązowy gotowany z masłem 200g **(mleko)** Kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa 400ml **(seler)** Gulasz z piersi drobiowych w sosie warzywnym 100/160g **(mleko, pszenica)** podwieczorek: Jabłko 1/2 100g cuk, dz. bb jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** Sałatka z pomidora, sera żółtego i oleju 50g **(mleko)** d. lekkostr. Sałatka z pomidora i pietruszki zielonej 50g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem brzoskwiniowy 20g ,
03.10 czwartek	Polędwica drobiowa 40g **(soja, gorczyca, pszenica)** serek krążek 25g D lekka twaróg z jogurtem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D lekka - sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml , II śniadanie O. DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: banan 1/2 100g bułka grahamka 1/2 30G **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g dz. /**masło** 10g cuk pomidor 20g	Zupa kapuśniak z mięsem i warzywami 400g **(seler)** kotlet mielony sos pieczarkowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa krupnik z mięsem i warzywami 500g **(seler)** pulpet mielony sos pomidorowy 90/80ml **(jajka, mleko, pszenica,)** buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 250ml O.DZICIĘCY/D.CUKRZYCOWA: Podwiecz.: jabłko 100g dz. sok pomidorowy 150ml	Kurczak gotowany 40g 60g D.lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser kostka 20g D podst. **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,
04.10 Piątek	Serek kostka 1/2 50g D. podst. **(mleko)** /polędwica Ani 20g, 50g D lekka **(soja, gorczyca, pszenica)**50g d. trz, cuk pomidor 80g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(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)** kotlet rybny 80g t **(ryba, pszenica, mleko)** surówka z kapusty z marchewką i jogurtem 150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa z brokułowa na rosole 400ml **(seler, mleko, pszenica)** tilapia gotowana w warzywach z koncentratem 70/150g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: kiwi 80g dz,	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem i szczypiorem/ pietruszką zieloną 60g **(jajka, mleko)** ogórek świeży/pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** ,kawa inka 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,

		cuk bb:jogurt naturalny 150g **(mleko)**	
05.10 **sobota**	Twaróg z koprem 40g **(mleko)** Polędwica z kurczaka 30g ogórek kiszony 40g D lekka - pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(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	Szynka ze spiżarni 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 50g D. lekka Ser gouda 20g D. podst. **(mleko)** papryka /pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**herbata owocowa 250g
06.10 **niedziela**	Szynka delikatesowa 40g, 60g D. lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** serek kiri 16g D. podst **(mleko)** pomidor 70g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)**, masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniadanie: jabłko 100g/ sałata z pomidorem i oliwą 60g cuk.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, mleko,)** kotlet schabowy panierowany 80g **(pszenica, jajka)** marchewka z groszkiem 150g **(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 150g **(mleko, pszenica)** / kalafior gotowany 100g cuk. ziemniaki z koprem 200g Podwiecz.: banan 100g/warzywa gotowane 80g(kalafior, brokuł, cukinia)	Polędwica sopocka 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 20g ,

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

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