JADŁOSPIS
07.02-13.02.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
07.02 **Środa**	Twaróg z płatkami migdałów 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g D. lekka /pomidor 70g Sałata 10g mleko makaron świderki 250ml **(mleko, pszenica), masło** 20g, pieczywo miesz 100g, **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata z cytryną 250ml dżem wiśniowy 20g II śniad. banan 200g/dynia pieczona 200g dl Wszyscy	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400g **(seler, mleko, gorczyca)** kotlet de volaille mielony smażony z serem 100g **(pszenica, jajko, mleko)** warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** ryż gotowany 200g **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** zupa brokułowa z ryżem 400g **(seler, mleko, gorczyca)** pierś drobiowa duszona sos koperkowy 80g/80ml ryż brązowy 180g cukrz. warzywa duszone na parze (mieszanka cateringowa) 150g **(pszenica,mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwiecz: mandarynka 100g/ sok warzywny 150ml	Schab Benedykta 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**50g D.lekka ser topiony kostka 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g/pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
08.02 **czwarte**	Polędwica Ani 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , jajko gotowane w majonezie z groszkiem Dieta lekka sos koperkowy 60/20g **(jajko, mleko)** pomidor 70g mleko płatki owsiane **250ml (mleko, owies), masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniad. Jogurt jogobella **(mleko)** dz./jogurt naturalny 150g **(mleko)** Cuk sok pomidorowy 150g bml	Zupa krupnik 400ml **(pszenica, seler)** „Gołąbek,, duszony z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą z koncentratem 110/130g **(pszenica, jajka, seler)** surówka wielowarzywna z olejem 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** **„**Gołąbek,, z ryżem gotowanym mięsem z łopatki z kapustą /pomidorami sos warzywny z koncentratem 110/170g **(pszenica, jajka, seler)** podwiecz: gruszka 200g /mieszanka sałat z pomidorem koktajlowym 80g	Makaron z twarogiem sos jogurtowy z truskawkami 150/30ml **(pszenica, mleko)** Polędwica sopocka 50g bml. pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml
09.02 **piątek**	Twaróg z mlekiem i pietruszką 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka świeża 70g Dieta lekka: pomidor 70g mleko - ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 20g II śniad jabłko 200g/pieczone 200g dl	Zupa grochowa z mięsem **(seler, pszenica,)** Filet z morszczuka smażony w cieście 70g **(ryba, pszenica, jajka)** marchewka gotowana 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa brokułowa 400ml **(seler, mleko)** Filet z morszczuka pieczony sos pietruszkowy 90/80g **(ryba, seler)** marchewka gotowana Dl /fasolka szparagowa cuk. 150g **(masło)** ziemniaki z koprem 200g podwiecz: banan 180g dz./krem z warzyw 150g **(mleko)**	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. lekka ser salami 20g **(mleko)** **(mleko)** papryka kon. 70/ pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
10.02 **sobota**	Krakowska sucha 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g D lekka . serek topiony plaster 14g **(mleko)** sałata 70g mleko zacierka 250ml, **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem brzoskwiniowy 15g II śniad: banan 200g pomidory z bazylią 50g bml Cuk	Zupa barszcz ukraiński/czerwony 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki i łopatki sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką pietruszką zieloną i oliwą 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g **(jęczmień)** Kompot jabłkowy truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Zupa barszcz czerwony 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g kasza gryczana 200g cuk. podwiecz: mandarynka 100g /sałata z oliwą twarogiem 80g **(mleko)** bb cuk.	Pasta ze śledzia w pomidorach 40g **(ryba, mleko)** ,/dorsz gotowany w warzywach 50/50g **(ryba, mleko)** ser edamski 20g **(mleko)** /ser kostka 20g **(mleko)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata z cytryną 200ml,

11.02 niedziel	Jajko gotowane w majonezie/ sos koperkowo-jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka konserwowa 80g/pomidor 80g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml miód 15g II śniad: gruszka 200g/warzywa pieczone 200g dl	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy panierowany smażony 80g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g **(seler, mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** pierś drobiowa duszona sos ziołowy 80/80ml warzywa pieczone 150g podwiecz: jabłko 200gdz/ sok pomidorowy 150ml	Makaron spaghetti sos z mięsem 150/100g **(pszenica,)**ogórek św 80g sałata 80g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
12.02 poniedz	waróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, szynka robiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** górek konser/pomidor 70g sałata rukola 10g nleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)** **nasło** 20g, pieczywo miesz 100g ***(mąka szenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)***, erbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniad: jabłko 200g/pomidory z bazylią i twarogiem 40/20g **(mleko)** Cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400g **(pszenica, seler, mleko)** Pierś z kurczaka duszona 90g **(pszenica, jajko)** sos serowo śmietanowy 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i pietruszką zieloną i jogurtem naturalnym 100g **(Mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** brokuł gotowany 100g podwiecz: mandarynka100g / sałata rukola z pomidorem rzodkiewką 80g	szynkowa drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml
13.02 wtorek	Szynka drobiowa z fileta 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/sałata 80g sałata 10g dP mleko zacierka 250ml **(mleko, mąka, jajka) masło** 20g pieczywo 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem malinowy 15g II śniadanie: jabłko 200g/jabłko pieczone 200g dl wszyscy	Zupa krupnik z pęczaku i z ziemniakami na rosole 400ml **(pszenica, seler)** schab pieczony y 80/80g **(pszenica, mleko)** sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)** surówka z ogórka konserwowego z pomidorem 150g kasza gryczana z olejem 200g Kompot jabłkowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** schab gotowany sos śmietanowy 80/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka gotowana 150g cuk. dynia gotowana 150g podwiecz: banan 200g dz./ jogurt naturalny 150g **(mleko)** bb cuk.	Szynka delikatesowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** 50g cukrz, trzus ,ser edamski 20g **(mleko)** /ser top plaster 16g **(mleko)** pomidor 70 sałata 10g g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**

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 cukrzycowa, dP – dieta podstawowa, DL – dieta lekkostrawna*