JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
20.12-26.12.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD *DIETA PODSTAWOWA/ LEKKOSTRAWNA*	KOLACJA
20.12 piątek	szynka ze starej spiż. 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** papryka świeża 70g D lekka sałata 70g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** II śniadanie: pomarańcza 150g/sok warzywny 150ml	Żurek z kiełbasą 400ml **(żyto, seler, pszenica mleko)** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80m **(jajko, pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z pietruszką zieloną 140g kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Jajko w sosie śmietanowym 60g/80ml **(jajko, mleko, pszenica)** marchewka gotowana 100g mieszanka warzyw gotowana 140g cuk. ziemniaki z koprem 200g kompot z aronii 150ml Podwiecz.: kiwi 80g / warzywa pieczone 80g (brokuł, kalafior)	Salceson ozorkowy 60g/ Polędwica ani 40g 60gD lekka **(soja, gorczyca, pszenica)** ser topiony krążek 25g D. podstwa. **(mleko)** pomidor 70g sałata 20g **masło** Masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml. dżem wieloowocowy 20g
21.12 sobota	Pasta z twarogu z pietruszką zieloną i szczypiorem 40g **(mleko)** kurczak gotowany 30g **(soja, gorczyca, pszenica)** 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 II śniadanie:jogurt brzoskwiniowy 150g (**mleko) /**naturalny 150g	Zupa barszcz ukraiński 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami 90/80g **(pszenica, jajka)** surówka z kapusty, cukinii, marchwi i jabłek z olejem 140g **(mleko)** Ziemniaki pure e z cebulą 200g **(mleko)** kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** zupa barszcz czerwony 400ml **(seler, mleko)** gulasz drobiowy z pomidorami 90/80g **(pszenica, jajka)** kalafior gotowany 140g Ziemniaki 200g **(mleko)** Podwiecz.: mandarynka 80g / kefir 200g **(mleko)**	szynka biała 50g **(soja, gorczyca, pszenica)** sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka z **mlekiem** 200ml Dżem brzoskwiniowy 20g,
22.12 niedziele	Szynkowa wieprzowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser królewski 20g **(mleko)**, lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)**, pomidor 70g sałata 10g mleko-ryż 250/25g **(mleko)**, **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 20g II śniad. bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g pomidor 10g banan 100g	Zupa pieczarkowa**(seler, pszenica, mleko)**/ schab panierowany smażony sos 70/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka wielowarzywana z jogurtem naturalnym/ 100g **(seler, mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** schab pieczony z warzywami 70/80g **(pszenica, jajka)** warzywa gotowane mieszane świeże 100g **(seler, mleko)** podwieczorek: banan 200g / jabłko pieczone 200g	jajko w majonezie lekka sosie jogurtowo koperkowym 50/20g **(jajko, mleko)** Polędwica sopocka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g d lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
23.12 **poniedz**	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , kurczak gotowany 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sąlta rukola 10g mleko-kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Serek danio 140g **(mleko)**, /naturalny 150g **(mleko)**, / pomidory z bazylią 80g cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** . buraczki gotowane 100g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: rogal 7 deys/ sok pomidorowy 150ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** szynka delikatesowa 20g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. Ser kostka 22g **(mleko)** sałata 15g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień, żyto)**

24.12 **wtorek**	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko)** 60g **d lekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, , **masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250mldżem wiśniowy 20g II śniad. Jogurt jogobella 150g/ kefir 200g **(mleko)**	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)/** Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g sos jogurtowy 60ml**(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g sos jogurtowy 60ml**(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: mandarynka 80g jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Barszcz czerwony 300ml pierogi z kapustą i grzybami/ ruskie 160g **(pszenica)** sałatka jarzynowa180g **(seler, jajka)** miruna po grecku 50/80g **(ryba, seler, pszenica)** **masło** 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień żyto)** rolada makowa 100g **(pszenica, mleko, jaka)**
25.12 **środa**	Makrela w galarecie ½ szt 100g **(ryba)** pomidor 70g sałata lodowa 20g**masło** 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad babka w polewie cukrowej 100g **(pszenica, mleko, jaka)**	Zupa zacierkowa 400ml **(pszenica, seler,)** zraz wołowy z cebulą i boczkiem sos 90/80ml **(pszenica)** surówka z kapusty pekinki z marchewką i majonezem 150g (jaja) ziemniaki 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa zacierkowa 400ml **(pszenica, seler,)** bitka wołowa sos ziołowy sos 90/80ml **(pszenica)** warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, cukinia) 100g podwieczorek: jabłko 100g 1/2 szt /sałata z pomidorem rzodkiewką 100g /z fetą 30g **(mleko)**,	Sałatka z piersi kurczaka z ryżem 200g **(jajka)** Filet wędzony na maśle 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** papryka świeża 70g/ pomidor 70g masło 20g pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
26.12 **czwarte**	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g masło 20g, pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)*** herbata z cytryną 250ml II śniad: sernik z brzoskwinią 100g **(pszenica, mleko, jaka)**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** kotlet de volaille z serem i pieczarkami 100g sos koperkowy 80ml **(mleko, pszenica)** surówka z marchewki i jabłek 150g ryż brązowy gotowany 200g kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** Pulpet z piersi drobiowej gotowany w sosie ziołowo - śmietanowym 90/80g **(pszenica, mleko)** ryż brązowy gotowany 200g kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml podwieczorek: kiwi 80g/krem z warzyw 100g **(seler mleko)**	Bigos z kiełbasą 200g/ **(soja, pszenica, gorczyca)** Risotto z warzywami 200g Dl **(mleko)** ogórek kiszony 70g /pomidor 70g **masło** 20g , pieczywo miesz 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g

Uwaga: *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,