JADŁOSPIS DEKADOWY
19.11-25.11.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
19.11 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 II śniadanie: bułka grahamka 50g ½ szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam),/** bułka drożdżowa z budyniem 50g 1/2szt g 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)** jabłko 200g/jabłko pieczone 200g dl wszyscy	Kapuśniak z koprem na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony 80/80g **(pszenica, mleko)** sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 150g kasza gryczana z olejem 200g Kompot z porzeczki 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** schab gotowany sos śmietanowy 80/80ml **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 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)**
20.11 środa	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży/pomidor 70g sałata rukola 10g mleko ryż 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g **(mleko)** rukola z pomidorami 50g bml Cuk	Zupa zacierkowa na rosole 400ml **(pszenica, seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami tartymi 90g/80g **(pszenica, seler)** surówka z kapusty z marchewką 150g ryż brązowy gotowany 180g **(mleko)** Kompot jabłkowo porzeczkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa jarzynowa 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami 90g/150g **(pszenica, seler)** ryż gotowany/brązowy 180g cuk. **(mleko)** podwiecz: budyń 200gdz. / warzywa gotowane 100g	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrzyca trzus. 50g serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml.
21.11 czwa	filet wędzony z indyka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g /sałata 80g 10g dP mleko kasza manna 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** II śniad: bułka drożdżowa z twarogiem 50g ½ szt 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)/** bułka maślana 50g ½ szt 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)**, **masło** 10g dżem truskawkowy 15g pomarańcza 150g Dp/ dynia pieczona piżmowa 150g dl wszyscy	Zupa fasolowa 400ml **(pszenica,seler)** makaron kokardki w sosie z piersią drobiową i warzywami 200/160g**(pszenica, seler, mleko)** kompot wiśniowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** makaron kokardki w sosie z piersią drobiową i warzywami 200/160g**(pszenica, seler, mleko)** zupa koperkowa z mlekiem 400ml **(pszenica, mleko)** podwiecz: jabłko 250g	Szynkowa wieprzowa 40g 50g C**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , ser salami 20g **(mleko)** /ser krążek 25g **(mleko)** rzodkiewka w plastrach 70g/pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**,kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
22.11 piątek	Twaróg ze szczyp 40g **(mleko)** szynk biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko makaron świderki 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt jogobella 150g/ D. Cukrzycowa naturalny 150g **(mleko)**	Zupa z groszku zielonego 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Naleśniki z musem jabłkowym sos truskawkowo z jogurtem naturalnym 210/60ml **(pszenica, mleko, jajka)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa z groszku zielonego 400ml Risotto z piersą i warzywami 200/140g drobiową **(mleko)** **(seler, mleko, pszenica)** jabłko 200g - wszyscy	Ser salami 50g/ D. Lekka Ser topiony plaster 36g **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trz, cukrz 20g pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml marmolada 20g
23.11 sobota	szynkowa wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. lekka 50g ser salami 20g D. Podstawowa **(mleko)** papryka świeża 70g D. Podstawowa, sałata rukola 70g D. Lekka mleko zupa ryżowa 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy: jabłko 180g/pieczone dl	Zupa z fasolki szparagowej zabielana z pietruszką/ 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczony w warzywach 90/40g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g kasza gryczana 200g cukrz. Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczona w warzywach 70/150g **(ryba, seler)** kiwi 80g szt bb cuk sałata lodowa z pomidorem i fetą 100g **(mleko)**	krakowska wieprzowa exstra 40g/polędwica drobiowa 50g D. lekka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. Podstawowa ser kiri 16g **(mleko)** ogórek św 70g D. podst. pomidor 70g D. lekka sałata roszponka 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka z mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)**

24.11 **niedziel**	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ sos koperkowo jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szt, polędwica sopocka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 180g/pomidory z bazylią i oliwą 80g	Zupa rosół z makaronem z pietruszką 400ml **(seler, pszenica)** kotlet de volaille smażony sos pieczarkowy 90g **(mleko, pszenica)** Marchewka z groszkiem 150g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos koperkowy 90g /80ml **(jajka, pszenica)** marchew gotowana/fasolka szparagowa 150g-cukrz jabłko 200g/koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 170/30g **(mleko)** cuk, bb	Kurczak drobiowy 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk trz ser topiony plaster 15g **(mleko) D. Podstawowa** twaróg z koperkiem 20g **(mleko)** D. Lekka ogórek świeży 70g d Podst. / pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml Dżem brzoskwiniowy 15g
25.11 **poniedz**	Twaróg z pestkami dyni prażonymi /z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g , mleko płatki owsiane 250g **(mleko, owies)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy banan/jabłko pieczone 200g	Zupa jarzynowa ze śmietaną i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony z papryką /duszony sos 80/80g surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 150g **(mleko**) kasza jęczmienna gotowana **(jęczmień,masło)** /gryczana cuk. 180g kompot rabarbarowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z mlekiem i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony sos ziołowy 80/90g **(pszenica)** buraczki gotowane 150g mandarynka 80g /krem z dyni z selerem naciowym 150g **(seler, masło)** cuk	ser topiony kostka 1/2 50g D. Podstawowa **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk, trz ogórek kiszony 70g D. post. pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka mlekiem 200ml **(mleko 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*