# JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
# 14.08 -20.08.2024R

| DATA/ DZIEŃ | ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA | OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA | KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA |
|---|---|---|---|
| **14.08 środa** | Twaróg z pietruszką 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-makaron świderki ,250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g , pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA: II śniadanie:jogurt fantazja 121g **(mleko)** / jogurt naturalny 150g **(mleko)** jabłko 100g/pieczone | Zupa kapuśniak z pomidorami **( seler)** gulasz wieprzowy z szynki z warzywami 70/150ml **(pszenica)** surówka z ogórka konserwowego z marchewką 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień, mleko)** /gryczana cuk woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** krupnik z mięsem 400ml **(jęczmień, seler)** kalafior gotowany 100g<br><br>Podwieczorek: Jabłko 200g bb sałata z rzodkiewką i fetą 80g **(mleko)** | Polędwica drobiowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek konserwowy 70g /sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml<br>, |
| **15.08 czwartek** | Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-kasza manna 250g (**mleko, pszenica)** **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem jabłkowy 20g II śniadanie: bułka drożdżowa z dżemem ½ 50g ,/ bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **mało** 10g pomidor 10g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Zraz mielony duszony z szynki sos 90/80g/ **(jajka, pszenica)** Surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym150g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** Pulpet gotowany sos ziołowy 80/80ml **(jajka, pszenica)** brokuł gotowany 100g **(mleko)** ziemniaki z koprem 200g Podwieczorek:banan 200g/sok warzywny 150ml | Polędwica drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser plaster 16g /twaróg z mlekiem 20g dl papryka konserwowa/ lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** |
| **16.08 piątek** | Pasta z jajek z majonezem/ jogurtem i szczypiorem 50g **(jajko, mleko)** krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g/ lekka pomidor 70g mleko zacierka 250ml **(mleko pszenica, jajka)**, **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **/masłem** 10g sałata 5g gruszka /gruszka w kompocie 100g | Zupa ogórkowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** mintaj gotowany w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 150g dl ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** mintaj gotowany w sosie pietruszkowym 70/80ml **(ryba, mleko, pszenica)** fasolka szparagowa gotowana 100g dl Podwieczorek: kiwi 80g/ warzywa gotowana (kalafior, brokuł, fasolka ) 80g | polędwica wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** Twaróg z koprem 20g D lekka ser królewski 20g **(mleko)**, / lekka twaróg z mlekiem 20g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml |
| **17.08 sobota** | Filet wędzony z indyka 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** Ser topiony krążek 25g podstaw. **(mleko)** , ogórek świeży 70g/ pomidor 70g, mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml ,dżem owocowy 15g II śniadanie: jogurt jogobella 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** | Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler, mleko)** jajko w sosie chrzanowym 70/80ml **(jajko mleko pszenica)** buraczki z jabłkami 150g Ziemniaki 200g woda z cytryną i cukrem 150ml<br><br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** jajko w sosie ziołowym 70/80ml **(jajka, mleko, pszenica)** buraczki gotowane 100g ziemniaki 200g Podwieczorek: gruszka 100g 1/2szt /bb. pomidory z mozzarellą i olejem 50/30g **(mleko)** | Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml |
| **18.08 niedziel** | Twaróg ze szczypiorem 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko-makaron świderki ,250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g , pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:jogurt fantazja 121g **(mleko)** jogurt naturalny 150g **(mleko)** jabłko 100g/pieczone | Zupa zacierkowa 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet de volaille z serem smażony 90/80g sos pomidorowy 80ml **(pszenica, jajko, mleko)** Surówka z selera, marchwi i jabłek ze śmietaną i jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** / ryż gotowany 200g cuk brązowy woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa gotowana sos śmietanowy 90/80g Marchew gotowana 100g **(mleko)** Podwieczorek: pomarańcza 200g/sok warzywny 150ml | Sałatka jarzynowa 200g **(seler, jajko, mleko)** szynkowa drobiowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g cuk, trz. ogórek konserwowy 70g /sałata lodowa 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **19.08 poniedział** | szynkowa wieprzowa 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** serek kostka 20g podst. **(mleko)** pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie bułka natura 50g (**pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , **masło** 10g ogórek św 20g | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **( pszenica, seler, mleko)**<br>gulasz drobiowy z pieczarkami 100/80ml **(pszenica)**<br>surówka z marchewki tartej z jabłkiem 150g<br>ziemniaki pure e cebulą 200g<br>kompot jabłkowy 150ml<br><br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>zupa ziemniaczana z makaronem 400ml **(seler, mleko pszenica)**<br>gulasz drobiowy z warzywami sos 100/80ml **(pszenica)**<br>Podwieczorek: banan 200g | Serdelki z fileta na gorąco 80g **(soja, pszenica, gorczyca)** keczup 20g polędwica z kurczaka 60g D lekka ogórek konserwowy 70g/ lekka pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** dżem wieloowocowy 15g |
| **20.08 wtorek** | lajko gotowane w majonezie z groszkiem/ lekka sosie jogurtowo ziołowym 50/20g **(jajka, mleko)** polędwica wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml<br>II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata 5g<br>Banan 200g | Zupa grochowa z mięsem 400ml **(seler)**<br>makaron z twarogiem sos owocowy – truskawki maliny i wiśnie 150/50/80g **(pszenica, mleko)/**<br>cuk.<br>woda z cytryną 150ml<br>**DIETA LEKKOSTRAWNA jw**<br>brokułowa z mięsem 400ml **(seler)**<br>makaron cuk. razowy z warzywami i z piersią drobiową z koncentratem 50/120g<br>warzywa gotowane ( brokuł, kalafior, marchewka mini )100g**(pszenica, mleko)**<br>Podwieczorek: kiwi 80g/sałata z pomidorem i oliwą 80g | Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g trz, cuk. ser topiony kostka 20g **/l**ekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g **masło 20g,** pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) ,** herbata z cytryną 250ml |

***Uwaga:***

***Uwaga:***

***Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.***

***Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się na świetlicy ZOL***

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