JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
29.11-05.12.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
29.11 piątek	Jajko gotowane z pietruszką ziel i majonezem/jogurtem 50g/20g **(jajka, mleko)** polędwica drobiowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cukrz, trzys , ogórek kiszony 70g D. podst pomidor 70g D. lekka mleko płatki owsiane 250g **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie wszyscy : jabłko 180g/pieczone	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** śledź z cebulą ogórkiem i jabłkiem 90/160g **(ryba, mleko)** ziemniaki 200g kompot wieloowocowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** kotlet z miruny pieczony sos warzywny 90/80ml **(ryba, mleko, seler)** ziemniaki 200g brokuł gotowany 150g pomarańcza 100g 1/2 szt/ sok pomidorowy 150ml szt cuk.	Pasta z makreli z koncentratem 50g **(ryba, mleko)** cukrz, trzus. Pasta z polędwicy drobiowej 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, papryka konserwowa 80g D. podstaw. sałata 80g D. Lekka , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **(jęczmień)**
30.11 sobota	szynka biała 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, pomidor 70g mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa 400ml **(seler, pszenica)** stek wieprzowy sos cebulowy 90/80ml (pszenica) surówka z kapusty kiszonej z oliwą i pietruszką 150g ziemniaki 200g Woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa z mlekiem 400ml **(seler, mleko)** gulasz z piersi kurczaka sos pomidorowy 90/80ml kasza jaglana gotowana z masłem 180g **(mleko)** warzywa pieczone 150g (brokuł, kalafior, marchew) jabłko 200g wszyscy bb pomidory z bazylią 100g	szynka drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg ze szczypiorem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D. podst. pomidor 70g D. Lekka sałata 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa 250ml
01.12 niedziel	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecz. /koperkiem 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 20g **(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 wszyscy : mandarynka 80g/warzywa pieczone 150g	Zupa zacierkowa z makaronem z pietruszką 400ml **(pszenica, seler,)** kotlet drobiowy panierowany **smażony** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki z cebulą i oliwą z oliwek 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś gotowana z kurczaka (**pszenica,)** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki gotowane 150g kiwi 80g/ krem z warzyw (dynia cukinia, ziemniaki, kalafior) 150g **(masło)** cuk.	Filet wędzony z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, ser haga 16g/ Twaróg ze szczypiorem 30g **(mleko)** ogórek świeży 80g D. Podstawowa sałata 80g d. Lekka **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)** Dżem truskawkowy 15g
02.12 poniedział	polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży 70g /pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jabłko 200g / jogurt naturalny 150g **(mleko)** dieta podstawowa	Zupa grochowa 400ml **(seler, pszenica)** makaron spaghetti sos z mięsem 200/130g **(pszenica, seler, mleko)** surówka z marchewki tartej z jabłkiem 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler, pszenica)** fasolka gotowana 150g podwieczorek: gruszka 1/2 szt 130g sok warzywny 330ml	Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem i masłem 40g **(ryba, mleko)** ser kiri 16g **(mleko)** Polędwica Sopocka 50g Dieta lekka pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa z cukrem 250ml
03.12 wtorek	Twaróg ze szczypiorem 40g **(mleko)** filet z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek 40g/ pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masłem** 10g sałata 5g gruszka 200g dieta podstawowa dz	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(pszenica, seler, jajka)** pulpet z szynki w sosie pieczarkowym 90g/**80ml (mleko, jajka, pszenica)** surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem z kukurydzą pietruszką 150g kasza jęczmienna 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa w sosie śmietanowym 90g/80ml **(mleko, pszenica)** brokuł z wody 100g kasza jęczmienna/gryczana 200g **(mleko)** Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: banan 200g/ sałata z mozzarellą 80g	Polędwica z szynki drobiowej 40g 60g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 20g **(mleko)** D. podstawowa ser krążek 25g D. lekka **(mleko)** pomidor 70 g **masło** 20g **pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, kawa inka z cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem truskawkowy 15g

04.12 środa	Jajko gotowane w majonezie **(jajko)** D. podst. sos koperkowo jogurtowy 50g D. lekka 3/30g **(mleko)** szynka delikatesowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor/papryka świeża 60g sałata 20g, mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 200g dieta podstawowa /jabłko pieczone 200g	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka pieczona sos 160/80ml **(pszenica)** surówka z selera i jabłek z brzoskwinią 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, pszenica, mleko)** ćwiartka z kurczaka gotowana sos 160/80ml **(pszenica)** fasolka szparagowa żółta gotowana 150g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: Jabłko 220g/pieczone 200g	Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 150/30g **(mleko) podst** Szynka biała 60g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
05.12 czwartek	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g/ sałata 70g mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa rosół z makaronem na rosole 400ml **(seler, pszenica, jajka)** kotlet schabowy panierowany/gotowany sos śmietanowy 80/80g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z olejem i pomarańczą 150g **(mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos śmietanowy 80/80g **Buraczki gotowabe 150g (pszenica, mleko)** podwieczorek: kiwi 100g/ krem z dyni 150g **(mleko, seler)**	Kiełbasa żywiecka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** D. podst polędwica Ani 50g D. lekkost **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka z **mlekiem** cukrem 250ml **(jęczmień)** dżem wieloowocowy 20g ,

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,*