JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
13.12-19.12.2025 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
13.12 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 50g **(jajka, mleko)** kiełbasa tatrzańska 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, masło 20g, pieczywo miesz 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)***, herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy/ naturalny 150g **(mleko)**, sałata lodowa sos winegret 60g Jabłko 100g/pieczone dl	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska duszona z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** Surówka z selera i jabłek i marchewki z jogurtem naturalnym 100g **(seler, mleko)** /marchewka gotowana 150g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 100g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** marchewka gotowana 100g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 100g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml kiwi 80g/ krem z dynii 200g	Kurczak gotowany 40g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** twaróg z mlekiem 20g cuk trzust d podst. ser kiri 16g **(mleko)**, ogórek św 70g/sałata 80g Dl rzodkiewka 10g Dp **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
14.12 niedziel	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 40gd lekka ogórek świeży 70g Dp/ pomidor 70g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 25g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** masło 10g sałata 5g banan 100g	Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony duszony sos 90/80ml **(pszenica)** surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem ogórkiem kiszonym i majonezem 150g **(jajka)** ziemniaki 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony w folii z ziołami sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z pietruszką zieloną100g Ziemniaki z koprem 200g pomarańcza 70g 1/2 szt /sałata lodowa z pomidorami rzodkiewką 80g cuk	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony lekka pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml marmolada wieloowocowa 20g
15.12 poniedz	Szynka z fileta 60g **(soja, pszenica, gorczyca)**, papryka 40g Dp / pomidor 70g Dl sałata 10g **masło** 20g pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie jabłko/pieczone 200g	Zupa rosół z makaronem 400ml **(pszenica, mleko)** kotlet de volaille mielony z serem/pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z marchewki i jabłek z mandarynką 100g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g **(mleko)** kompot z aronii 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa jarzynowa ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** pulpet z piersi gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, jajka, mleko)** fasolka zielona gotowana 100g ryż gotowany/brązowy cukrz 180g (mleko) jabłko 100g 1/2 szt / jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Zapiekanka z brokułami i piersią 150g **(pszenica, mleko)** Polędwica drobiowa Ani 50g **d. lekka(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek św 70g/sałata lodowa 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml.
16.12 wtorek	**Jajko** gotowane 50g krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** g cuk.trzu. Ogórek świeży 70g Dp/ pomidor 70g Dl mleko płatki owsiane 250ml **(mleko owies)**, **masło** 20g pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, II śniad: Mandarynka 100g/jabłko pieczone 200g dieta lekka	Zupa grochowa z mięsem i kiełbasą 400ml **(seler)** spaghetti sos z mięsem i warzywami 200/160g **(pszenica, seler)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw** zupa krupnik 400ml **(jęczmień, seler,) 400ml** b pomarańcza 200g/ sok warzywny 150ml	Salceson ozorkowy/Szynka wędzona 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser gouda 20g/ser plaster 14g **(mleko)**, ogórek kiszony d. lekka pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(jęczmień żyto)**
17.12 środa	Twaróg ze szczypiorem 40g, **(mleko)** ogonówka 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata 10g 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 O.DZIECIĘCY/D.CUKRZYCOWA:	Polędwica drobiowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek konserwowy 70g /sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml ,

		Jabłko 200g bb sałata z rzodkiewką i fetą 80g **(mleko)**	
18.12 **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 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 Mandarynka 80g/sok warzywny 150ml	Polędwica drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser plaster 16g /twaróg z mlekiem 20g dl papryka konserwowa/ lekka pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)** mus jabłkowy 20g
19.12 **piątek**	Pasta z jajek z majonezem/ jogurtem i szczypiorem 40g **(jajko, mleko)** krakowska wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony 70g/ lekka pomidor 70g sałata 10g 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 mandarynka 100g dieta podstawowa/gruszka w kompocie 100g	Zupa porowa 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 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

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