JADŁOSPIS DEKADOWY

14.01-20.01.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
14.01 wtorek	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** szynka biała 30g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata rukola 10g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; banan 200g/ bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g sałata roszponka 6g	Zupa kalafiorowa rosole 400g **(seler)** kotlet de volaille z serem 100g **(mleko, pszenica,)** surówka z marchewki pora z jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki 200g woda z cytryną i pomarańczą 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400g **(seler)** fasolka żółta gotowana 150g podwieczorek.:mandarynka 100g/ koktajl z truskawkami na mleku 150/30g **(mleko)**	Pasta ze śledzia z cebulą i koncentratem z konserwy 40g **(ryba, mleko) Bez trz.** polędwica z kurczaka 20g 50g trz**.(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka mandarynka 100g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g**
15.01 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna 250/25g **(mleko, pszenica)** 250ml, masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Barszcz czerwony 400ml **(seler)** łazanki z kapustą boczkiem i kiełbasą 300g **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 200ml gruszka/jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Risotto z piersią cukinią i groszkiem 200/130g warzywa pieczone 150g podwieczorek.:gruszka/jabłko pieczone 200g	Krakowska drobiowa 50g 60g Dl **(soja, pszenica, gorczyca) D lekka** ser plaster 15g **(mleko)** papryka świeża 70g /mandarynka 80g Dl **masło** 20g , pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
16.01 czwartek	Twaróg z migdałami prażonym 40/2g **(mleko) lekka z mlekiem** szynkowa drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, sezam) masło** 10g sałata rukola 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** kotlet schabowy sos cebulowy 90g/80g **(pszenica)** buraczki gotowane z oliwą 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** schab gotowany sos ziołowy 80/80ml **(pszenica)** podwieczorek.: kiwi 80g/pomidory z bazylią mozzarellą 80g **(mleko)**	Polędwica Ani 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 50g Dl ser gouda 20g **(mleko)** D lekka Twaróg z mlekiem **20g (mleko)** pomidor 70g D lekka Jabłko tarte 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
17.01 piątek	Filet wędzony z ind 40g **(soja, pszenica, gorczyca 6**0gDl ser topiony krążek 25g D podst. **(mleko)** ogórek świeży 70g/sałata 70g mleko makaron nitki 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: mandarynka 100g / bułka grahamka 1/2 szt 40g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 20g	Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczona sos pomidorowy 90/80ml **(ryba, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** miruna pieczona sos warzywny 90/80ml **(ryba, mleko, seler)** fasolka szparagowa gotowana gotowana 150g ziemniaki z koprem 200g podwieczorek.: mandarynka 100g/ sok warzywny 150ml	szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 60g Dl ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
18.01 sobota	szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** cukrzyca trz 50g Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 70g/pomidor 70g sałata 10g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml miód 15g II śniadanie: jogurt pitny 250ml/ kefir 200g	Zupa fasolowa 400ml **(seler, mleko)** Gulasz z łopatki duszonej z warzywami papryką sos 80/80g **(pszenica, mleko)** sałatka z pomidorów i ogórka kiszonego 150g **(gorczyca)** kasza jęczmienna 180g **(jęczmień)** Kompot z jabłek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa koperkowa z makaronem świderki zabiel 400ml **(seler, mleko)** brokuł gotowany 150g podwieczorek.: kiwi 100g	Pasta z makreli ze szczypiorem 50g/makrela w galarecie 100g **(ryba, mleko)** D lekka Polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca (mleko)** ogórek kiszony 70g D lekka pomidor z pietruszką 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g**(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml

		sałata lodowa z pomidorami koktajlowymi 80g	
19.01 niedziela	Pasta z jajek z jogurtem i majonezem pietruszką ziel 50g **(jajka, mleko)** szynkowa wieprzowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek konserwowy 70g/ pomidor 70g sałata 10g mleko ryż 250/25g **(mleko) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan 200g/pomidory z bazylią i mozarellą 80g	Rosół z makaronem 400ml **(seler, pszenica)** pierś drobiowa w sosie pieczarkowym 90g/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i jogurtem naturalnym 150g **(mleko)** ziemniaki /ryż brązowy cuk. 200g kompot z aronii 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa w sosie koperkowym 90g/80g /fasolka zielona gotowana 150g podwieczorek.: pomarańcza 200g / gruszka pieczona 200g	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g/kiwi 70g D lekka **Masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml.
20.01 poniedzi	Twaróg ze szczypiorem/pietruszką 40g **(mleko)** Filet wędzony z ind 30g **(soja, pszenica, gorczyca** papryka konserwowa 70g/pomidor 70g sałata 10g mleko zacierka 250g **(mleko, jajka, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniadanie**:**jogurt fantazja 121g/ jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa grochowa z kiełbasą 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Makaron spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 200g/130ml **(pszenica, seler)** woda z cytryną 200ml podwieczorek.: jabłko /jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa na rosole 400ml **(seler)** podwieczorek.**:** jabłko /jabłko pieczone 200g	Polędwica z kurczaka 60g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**

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,