JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
02.03–09.03.2025 R.

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD Dieta podstawowa/lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/lekka
03.03 **poniedz**	Twaróg krojony d lekka ze szczypiorem 40g **(mleko)**, , kurczak gotowany 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałta rukola 10g mleko-kasza manna 250ml **(mleko pszenica)**, **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Serek danio 140g **(mleko)**, /kefir naturalny 150g **(mleko)**,	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** ryż brązowy gotowany 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pierś drobiowa duszona sos ziołowo śmietankowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** . buraczki gotowane 100g ryż brązowy 200g podwieczorek: jabłko 200g/ sok pomidorowy 300ml	Pasta z makreli wędzonej 40g **(ryba mleko)** szynka delikatesowa 20g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** trzus. sałata 15g/ pomidor 70g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień, żyto)**
04.03 **wtorek**	Pasztet drobiowy zapiekany własnej produkcji 40g **(pszenica,jajko) 60g dlekka** serek plaster 15g **(mleko)**, pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, , **masło** 20g, pieczywo 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250mldżem wiśniowy 20g II śniad. Bułka Grahamka 60g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** z **masłem** 1/2 sałata 10g	Zupa ogórkowa 500ml **(seler, mleko)/** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** kotlet mielony z szynki z koncentratem ryżem i kapustą 90/130g **(seler, jajka, pszenica)** surówka z selera i jabłek 150g **(seler, meko)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** pulpet gotowany z ryżem sos pomidorowy z warzywami tartymi 90/130g **(seler, jajka, pszenica)** Ziemniaki z koprem 200g cuk. Kompot wieloowocowy 150ml podwieczorek: mandarynka 100g jogurt naturalny 150g **(mleko)**,	Filet wędzony na maśle 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek kiszony lekka papryka świeża 70g/ pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g**(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
05.03 **środa**	Twaróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, Krakowska wieprzowa 100% 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g sałata lodowa 20g , mleko kasza jęczmienna 250ml **(mleko, jęczmień) masło** 20g, pieczywo miesz100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella 150g **(mleko)**, /kefir 200g **(mleko)**,	Zupa krupnik 400ml **(jęczmień, seler,)** makaron z tagliatelle sos carbonara z polędwicą sopocką 200/130g **(pszenica, mleko)** Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** krupnik 400ml **(jęczmień, seler,)** makaron świderki sos ziołowy z polędwicą drobiową 200/80g **(pszenica, mleko**) warzywa gotowane 100g(marchew, brokuł, cukinia) 100g podwieczorek: jabłko 200g /sałata z pomidorem rzodkiewką 100g /z fetą 30g **(mleko)**,	**Jajko** gotowane 60g krakowska z indyka 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** sałata 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień żyto)**
06.03 **czwarte**	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)*** herbata z cytryną 250ml miód 20g II śniad: gruszka 200g /jabłko pieczone 200g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** stek z łopatki 90g cebula 30g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z papryką świeżą 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień)** kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(seler, pszenica, mleko)** Pulpet z szynki gotowany w sosie ziołowo - śmietanowym 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g **(jęczmień)** kasza gryczana 180g cuk. kompot jabłkowo – truskawkowy 150ml podwieczorek: kiwi 80g/krem z warzyw 200g **(seler mleko)**	Parówka z fileta na gorąco 100g **(soja, pszenica, gorczyca)** ketchup 20g ogonówka 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** d. lekka trzus, cuk. ogórek kiszony 70g /pomidor 70g **masło** 20g ,pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, dżem wieloowocowy 20g

07.03 **piątek**	Twaróg z mlekiem i orzechami laskowymi 40g/2g **(mleko)**, szynka biała 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** Pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata z cytryną 250mldżem brzoskwiniowy 20g Mleko-ryż 250g **(mleko)**, II śniad: banan 200g/ sałata z	Zupa z groszku zielonego ze śmietaną/jarzynowa 400ml **(seler, mleko)** śledź matias ze śmietaną ogórkiem kiszonym i jabłkiem i cebulą 90/150g **(ryba, mleko)** ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** pulpet pieczony z miruny sos cytrynowo - śmietanowym 80/80g **(ryba, mleko)** kalafior gotowany 150g podwieczorek: koktajl z truskawek z jogurtem 150ml **(mleko)**,	Szynka delikatesowa 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, kawa inka 250ml **(jęczmień)**

	pomidorami i oliwą 100g		
08.03 sobota	Pasta z jajek z pietruszką zieloną 50g **(jajka, mleko)** kiełbasa tatrzańska 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70g pomidor 70g sałata rukola 10g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka)**, masło 20g, pieczywo miesz 100g ***(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)***, herbata z cytryną 250ml II śniad: Jabłko 200g/pieczone 200g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Pieczeń rzymska z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** Surówka z selera i jabłek i marchewki z jogurtem naturalnym 150g **(seler, mleko)** Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień,)** Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki sos 90/80ml **(pszenica, jajko)** marchewka gotowana 150g **(mleko)** cuk. brokuł gotowany 150g Kasza jęczmienna 200g**(jęczmień, mleko)** kasza gryczana cuk. Kompot truskawkowy 150ml podwieczorek: kiwi 80g/ sok warzywny 300g	Kurczak gotowany 40g 60g **(soja, pszenica, gorczyca)** twaróg z mlekiem 20g cuk trzust d podst. ser kiri 16g **(mleko)**, ogórek św 70g/sałata 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)**, herbata owocowa 250ml
09.03 niedziel	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ogórek świeży 70gd lekka pomidor 70g sałata roszponka 10g mleko kasza manna. 250Ml **(mleko, pszenica)** , masło 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem jabłkowy 20g II śniad:banan 200g /bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** masło 10g pomidor 30g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony sos 80/80ml **(pszenica)** surówka z kapusty świeżej z pomidorem ogórkiem kiszonym i majonezem 150g **(jajka)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** Zupa ryżowa z ziemniakami na rosole 400ml **(seler)** zraz ze schabu mielony z warzywami i ziołami sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane z pietruszką zieloną 150g Ziemniaki z koprem 200g podwieczorek: pomarańcza 200g /sałata lodowa z pomidorami rzodkiewką 100g 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

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

Sporządził: Stanisław Fąs