JADŁOSPIS

31.01-06.02.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
31.01 środa	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna 250/25g **(mleko, pszenica)** 250ml, masło 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie:serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)** dżem wiśniowy 15g	Barszcz czerwony 400ml **(seler)** łazanki z kapustą boczkiem i kiełbasą 250g **(pszenica, mleko)** woda z cytryną 200ml gruszka/jabłko pieczone 200g **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** makaron świderki z piersią drobiową z kurczaka z warzywami tartymi sos ziołowy 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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
01.02 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 100g **(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 własny 90g/80g **(pszenica)** buraczki gotowane z oliwą i cebulą 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 bb **(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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
02.02 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 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka drożdżowa 50g **(pszenica, mleko, jajka, sezam)** / bułka grahamka 1/2 szt 40g **(pszenica, żyto, sezam)** **masło** 10g pomidor 20g	Zupa jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** miruna pieczona sos pieczarkowy 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.: jabłko 100g 1/2	szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 60g Dl ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
03.02 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 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml miód 15g II śniadanie: jabłko/pieczone 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 zabiel 400ml **(seler, mleko)** brokuł gotowany 150g podwieczorek.: kiwi 100g sok warzywny 150ml cuk.	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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
04.02 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 100g **(pszenica, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: banan 100g/pomidory ze	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/80gmarchew	Szynka Biała 60g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g/kiwi 70g D lekka **Masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml.

	szczypiorem 80g	gotowana/fasolka zielona 150g C. podwieczorek.: pomarańcza 200g / sałata rukola z pomidorem i rzodkiewką 80g	
05.02 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 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml marmolada 15g II śniadanie: pomarańcza 200g/warzywa pieczone z masłem 100g **(masło)**	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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
06.02 wtorek	Polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 40gDieta lekka pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniad. serek danio 140g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa ogórkowa 400g **(seler, mleko,)** gulasz drobiowy duszony z pieczarkami 160g **(pszenica, mleko)** / kopytka gotowane 150g **(pszenica)** surówka z rzepy i jabłek 150g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA** **jw.** gulasz drobiowy duszony sos warzywny 160g brokuł gotowany 150g **(pszenica, mleko, soja)** ziemniaki 200g podwiecz: jabłko 200g dz/ /pomidory z mozzarellą i bazylią 60g/20g **(mleko)**	ser gouda 50g **(mleko)** D L ser top plaster 36g **(mleko) (mleko)** polędwica drobiowa 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrz., trzus. Sałata 70g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml dżem wiśniowy 15g

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,*