JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
07.01 -13.01.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
07.01 wtorek	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ lekka sosie jogurtowo ziołowym 50/20g **(jajka, mleko)** polędwica wieprzowa 20g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)**, **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka natura 50g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) masło** 10g sałata 5g Banan 200g	Zupa grochowa z mięsem 400ml **(seler)** Makaron z twarogiem sos owocowy – truskawki maliny i wiśnie 150/50/80g **(pszenica, mleko)/** cuk. woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** brokułowa z mięsem 400ml **(seler)** makaron cuk. razowy z warzywami i z piersią drobiową z koncentratem 50/120g warzywa gotowane (brokuł, kalafior, marchewka mini)100g**(pszenica, mleko)** Podwieczorek: kiwi 80g/sałata z pomidorem i oliwą 80g	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g trz, cuk. ser topiony kostka 20g **/**lekka twaróg z koprem 20g **(mleko)** ogórek kiszony 70g / sałata 70g **masło 20g,** pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam) ,** herbata z cytryną 250ml
08.01 środa	Twaróg z pestkami słonecznika 40g **(mleko)** szynka drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko ryż 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g **(mleko)** /jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa ryżowa 400ml **(pszenica, seler)** kotlet drobiowy panierowany 90g surówka wielowarzywna z jogurtem 150g **(mleko, pszenica)** ziemniaki gotowane 200g Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos ziołowy 200/80ml Marchewka gotowana 100g/brokuł 100g cuk. **(mleko, pszenica)** Podwieczorek: gruszka 1/2 szt 100g/warzywa gotowane (brokuł, cukinia, fasolka szparagowa) 80g	galaretka drobiowa własnej produkcji z marchewką i groszkiem 90g papryka świeża 70g/sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml Dżem wieloowocowy 20g
09.01 czwarte	Pasta z makreli wędzonej z pietruszką zieloną i konc. 40g **(ryba, mleko)** polędwica sopocka 20g 50g D lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** pomidor 70g mleko makaron kokardki 250ml masło 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka maślana ½ 50g /natura **(pszenica, jajka, mleko, sezam)** pomidor 10g **masło 5g** kiwi 100g dieta podstawowa/gruszka pieczona 100g d lekka	Zupa z groszku zielonego śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pulpet z szynki gotowany sos serowy 90/80ml **(pszenica, jajka mleko)** buraczki zasmażane 150g kasza jęczmienna 200g **(jęczmień, mleko)** Kompot z jabłek 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa Jarzynowa ze śmietaną 400ml **(seler, mleko)** pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** buraczki zasmażane 100g kasza jęczmienna 200g Podwieczorek: Jabłko 200g 1/2 szt pomidory z bazylią i mozzarellą 70/30g	Paszele własnej produkcji z drobiu 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** ser kiri 16g podst./twaróg z mlekiem 20g D lekka **(mleko)** ogórek św 70g/sałata 70g **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , kawa inka 250ml **(jęczmień, żyto)**
10.01 piątek	szynkowa wieprzowa 40g 50g lekka **(soja, pszenica, gorczyca)** serek kostka 20g podst. **(mleko)** pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie bułka natura 50g (**pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** , **masło** 10g ogórek św 20g	Żurek z jajkiem 400ml **(seler, żyto, mleko)** kotlet z miruny pieczony sos pomidorowy **(ryba, pszenica, jajko)** 70/100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i z pietruszką zieloną i olejem 150g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną i cukrem 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet z miruny pieczony w sosie pomidorowym 70/100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i z pietruszką zieloną i olejem 100g/kalafior gotowany 100g Podwieczorek: pomarańcza 200g bb jogurt naturalny z malinami 150/30g **(mleko)**	Kurczak gotowany 50g **(soja, pszenica, gorczyca)** rukola 70g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, jęczmień, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml Dżem wieloowocowy 20g
11.01 sobota	Twaróg z mlekiem i szczypiorem D lekka pietruszką ziel. 40g**(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 70g sałata 20g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem truskawkowy 15g II śniadanie: gruszka/jabłko pieczone 200g	Zupa kapuśniak pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** stek mielony z łopatki sos koperkowy 100/80g **(pszenica, mleko)** surówka z selera i marchewki z jogurtem 150g **(seler, mleko)** kasza gryczana 180g kompot jabłkowy 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko)** pulpet gotowany sos koperkowy 90/80g **(pszenica, mleko)** fasolka szparagowa gotowana 150g ziemniaki 200gdl / kasza gryczana 200g cuk	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka Jabłko tarte 100g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml

		podwieczorek.: gruszka 200g sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g-cuk	
12.01 **niedziela**	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek świeży 70g/ pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; mandarynka 80g /sałata z pomidorem 80g	Zupa zacierkowa na rosole 400ml **(pszenica seler)** kotlet drobiowy w cieście sos pieczarkowy **(pszenica, jajka)** surówka wielowarzywna z pietruszką zieloną 150g ziemniaki z koprem 400g woda z cytryną 200ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos pietruszkowy 90/80g **(mleko)** buraczki gotowane 150g podwieczorek.: jabłko 200g/ jabłko pieczone 200g	Jajko gotowane sos majonezowy z groszkiem D lekka koperkowo jogurtowy 50g/30g (**(jajka, mleko)** polędwica Ani drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka Pomidor 70g **(mleko)** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko, jęczmień)**
13.01 **poniedzi**	Szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca)** 60g D lekka ser kiri 16g D podst. **(mleko)** ogórek świeży 70g/sałata lodowa 70g mleko płatki owsiane 250ml **(mleko, owies)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko/ jabłko pieczone 200g	Zupa krupnik 400ml **(seler jęczmień)** gulasz z indyka duszony sos serowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** Warzywa duszone na oleju 150g ziemniaki 200g Kompot z truskawek 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Pierś drobiowa duszona sos ziołowy 80ml **(pszenica, mleko)** podwieczorek.: banan 200g / sok warzywny 150ml	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony D lekka pomidor 70g sałata 10g ,**masło** 20g, pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml

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,*