JADŁOSPIS DEKADOWY SZPITAL
15.11-21.11.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
15.11 sobota	szynka biała 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, pomidor 70g mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie jogurt brzoskwiniowy 150g/jogurt naturalny 150g **(mleko)**	Zupa fasolowa 400ml **(seler, pszenica)** stek wieprzowy sos cebulowy 90/80ml (pszenica) surówka z kapusty kiszonej z oliwą i pietruszką 150g ziemniaki 200g Woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa kalafiorowa z mlekiem 400ml **(seler, mleko)** gulasz z piersi kurczaka sos pomidorowy 90/80ml kasza jaglana gotowana z masłem 180g **(mleko)** warzywa pieczone 150g (brokuł, kalafior, marchew) jabłko 200g wszyscy bb pomidory z bazylią 100g	szynka drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, Twaróg ze szczypiorem 20g **(mleko)** ogórek świeży 70g D. podst. pomidor 70g D. Lekka sałata 40g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata owocowa 250ml
16.11 niedziel	Twaróg z mlekiem i pestkami słonecz. /koperkiem 40g **(mleko)** szynkowa wieprzowa 20g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica)** **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad wszyscy : mandarynka 80g/warzywa pieczone 150g	Zupa zacierkowa z makaronem z pietruszką 400ml **(pszenica, seler,)** kotlet drobiowy panierowany **smażony** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki z cebulą i oliwą z oliwek 150g ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś gotowana z kurczaka (**pszenica,)** sos koperkowy **(mleko, pszenica)** 90g/80ml buraczki gotowane 150g kiwi 80g/ krem z warzyw (dynia cukinia, ziemniaki, kalafior) 150g **(masło)** cuk.	Filet wędzony z indyka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,, ser haga 16g/ Twaróg ze szczypiorem 30g **(mleko)** ogórek świeży 80g D. Podstawowa sałata 80g d. Lekka **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka mlekiem 200ml **(mleko jęczmień)** Dżem truskawkowy 15g
17.11 poniedział	Polędwica Ani 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser salami 40g **(mleko)** serek kanapkowy 15g **(mleko)** ogórek świeży 100g rzodkiewka 50g mleko płatki kukurydziane Lion 250ml, **(mleko)** **masło** 20g pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam**) herbata z cytryną 250ml II śniad. Jabłko 200g	Zupa grochowa na kościach 500ml (seler) Makron spaghetti sos z mięsem i warzywami 350/160g (pszenica, seler, mleko) woda z cytryną 250ml podwieczorek: Banan 220g	Szynka drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 40g **(mleko)** ser top plaster 14g **(mleko)** pomidor 100g, **masło** 20g pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam** herbata z cytryną 250ml
18.11 **wtorek**	Twaróg ze szczypiorem 50g **(mleko) Polędwica sopocka 40g (pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 30g **(mleko)** ser top kiri 16g **(mleko)** ogórek św100g mleko kakao 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam** herbata z cytryną 250ml II śniad. bułka natura 50g (pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło 10g sałata rukola 20g	Zupa ryżowa na rosole 500ml (pszenica) pulpet z szynki gotowany w sosie pieczarkowym 100/80g (pszenica) surówka z kapusty białej z marchewką jabłkiem i cukinią ogórkiem kiszonym i pietruszką zieloną140g kasza jęczmienna 300g **(jęczmień)** Kompot wieloowocowy 250ml podwieczorek: pomarańcza 200g	Naleśniki z dżemem truskawkowym 160g **(pszenica, mleko)** Szynkowa wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 30g **(mleko)** pomidor 100g sałata 50g **masło** 20g dżem wiśniowy 15g pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml
19.11 **Środa**	Jajko gotowane sos koperkowo jogurtowy **60g 3/20g (jajka, mleko)** Szynka delikatesowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser gouda 30g **(mleko)** ogórek św 100g sałata 50g mleko płatki kukurydziane chirios 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** II śniad. Bułka drożdżowa z dżemem 100g (pszenica, jajka, sezam)	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z mięsem 500ml **(seler)** Ćwiartka z kurczaka pieczona sos 180/80g **(mleko)** surówka z selera i jabłek z brzoskwinią i jogurtem 150g **(seler, mleko)** ryż brązowy gotowany 300g Woda z cytryną 250ml podwieczorek: jabłko 200g	Pasta z makreli 40g **(ryba, mleko)** Kiełbasa piwna 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser salami 30g **(mleko)** ogórek kiszony 50g papryka świeża 50g **masło** 20g, pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml

20.11 czwartek	Twaróg z mlekiem i pestkami słon**ecznika** 40/10g **(mleko)** schab z majerankiem 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser królewiecki 30g **(mleko)** ser topiony plaster 14g **(mleko)** pomidor 100g kawa inka 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad jogurt jogobella 150g (mleko)	Zupa rosół z makaronem 500ml **(pszenica seler,)** kotlet schabowy panierowany **(pszenica, jajko, mleko)** sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)** surówka z marchewką i jabłkiem pietruszką i pomarańczą zieloną i olejem 150g ziemniaki z koprem 400g Kompot wieloowocowy 250ml podwieczorek: gruszka 200g	Makaron z twarogiem i śmietaną i truskawkami180g/40g **(pszenica, mleko)** Krakowska wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser salami 30g **(mleko)** ogórek św 100g papryka świeża 50g **masło** 20g pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, dżem brzoskwiniowy 20g herbata z cytryną 250ml
21.11 piątek	P**olędw**ica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser gouda 40g serek almette 15g **(mleko)** pomidor 100g sałata 30g mleko płatki kukurydziane czekolad. 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 80g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, *masło 10g rzodkiewka 10g*	Zupa żurek z kiełbasą 500ml (żyto, seler, pszenica, mleko, gorczyca) Miruna smażony w cieście 100g **(ryba, pszenica, jajka)** surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem majonezem 150g **(jajka)** ziemniaki pure e z koprem 400g **(mleko)** Woda z cytryną 250ml podwieczorek: banan 200g	Szynka biała 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 40g **(mleko)** ser kostka 20g **(mleko)** ogórek kiszony 50g pomidor 100g **masło** 20g dżem truskawkowy 15g pieczywo miesz 120g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml,

Uwaga: *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