JADŁOSPIS DEKADOWY

18.10-27.10.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	OBIAD DIETA PODSTAWOWA/LEKKA	KOLACJA DIETA PODSTAWOWA/LEKKA
18.10 sobota	Twaróg z mlekiem i szczypiorem D lekka pietruszką ziel. 40g**(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(soja, pszenica, gorczyca** , pomidor 60g sałata 20g mleko zacierka 250ml **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(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)** ziemniaki 200g 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 200g/ kasza gryczana 200g cuk podwieczorek.: banan 100g sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g-cuk	Szynkowa wieprzowa 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony 70g D lekka Jabłko tarte 100g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml
19.10 niedziela	Szynka biała 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek świeży 70g/ pomidor 70g sałata 10g mleko kasza manna 250ml **(mleko, pszenica)** , **masło** 20g, pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie; kiwi 80g /sałata z pomidorem 80g	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(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	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 120g **(pszenica, żyto, sezam)**, kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko, jęczmień)**
20.10 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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt jogobella 150g / banan 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.: sok tymbark 300ml/ sok warzywny 150ml	Polędwica sopocka 50g **(soja, pszenica, gorczyca** ogórek kiszony D lekka pomidor 70g sałata 10g ,**masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata owocowa 250ml
21.10 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; 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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** herbata z cytryną 250ml, **masło 20g**
22.10 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 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 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**

23.10 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 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 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)**
24.10 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 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.: jabłko 100g 1/2	szynkowa drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** 60g Dl ser top kostka 25g **(mleko)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, sezam)** kawa inka z mlekiem 250ml **(mleko jęczmień)**
25.10 sobota	szynka drobiowa 40g **(soja, pszenica, gorczyca** cukrzyca trz 50g Serek puszysty 15g **(mleko)** rzodkiewka cząstki 65g/pomidor 65g 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 z makaronem świderki 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
26.10 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 szczypiorem 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 / sałata rukola z pomidorem i rzodkiewką 80g	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.
27.10 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/150ml **(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)**

***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

***Legenda:** Cuk- Dieta cukrzycowa, dP – dieta podstawowa, DL – dieta lekkostrawna*