JADŁOSPIS DEKADOWY
01.11-07.11.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
01.11 sobota	Krakowska sucha 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, drobiowa 50g D lekka . serek topiony plaster 14g **(mleko*) dp*** sałata 70g mleko zacierka 250ml, **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml dżem brzoskwiniowy 15g II śniad: banan 200g pomidory z bazylią 50g bml Cuk	Zupa barszcz ukraiński 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki i łopatki sos warzywny 90/80ml **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z marchewką pietruszką zieloną i oliwą 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g **(jęczmień)** Kompot jabłkowy truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** Zupa barszcz czerwony 400g **(pszenica, mleko, seler)** Pulpet mielony gotowany z szynki sos koperkowy 90/80ml **(pszenica, mleko)** kalafior gotowany 150g podwiecz: mandarynka 100g /sałata z oliwą twarogiem 80g **(mleko)** bb cuk.	Pasta ze śledzia w pomidorach 40g **(ryba, mleko)** ,/dorsz gotowany w warzywach 50/50g **(ryba, mleko)** ser edamski 20g **(mleko)** /ser kostka 20g **(mleko)** pomidor 70g sałata 10g **masło** 20g , pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml z **mlekiem (jęczmień)**
02.11 niedziel	Jajko gotowane w majonezie/ sos koperkowo- jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szynka biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka konserwowa 80g/pomidor 80g mleko makaron 250ml **(mleko, pszenica) masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jogurt brzoskwiniowy 150g ***(mleko)*** / jogurt naturalny 150g ***(mleko)*** *Cuk* gruszka 200g/warzywa pieczone 200g dl wszyscy	Zupa ryżowa na rosole 400ml **(seler)** kotlet drobiowy panierowany smażony 80g **(pszenica, jajka, mleko)** surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g **(seler, mleko)** Ziemniaki z koprem 200g Kompot truskawkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** pierś drobiowa duszona sos ziołowy 80/80ml warzywa pieczone z ziołami 150g podwiecz: jabłko 200gdz/ sok pomidorowy 150ml	Makaron spaghetti sos z mięsem 150/100g **(pszenica,**)ogórek św 80g sałata 80g **masło** 20g pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
03.11 poniedz	waróg z pestkami dyni 40g **(mleko)**, zynka drobiowa 30g **(pszenica, jajka, orczyca, soja)** ogórek konser/pomidor 0g sałata rukola 10g mleko płatki wsiane 250ml **(mleko, owies) masło** 20g, ieczywo miesz 100g ***(mąka pszenna, ąka żytnia, jęczmień, sezam)***, herbata z ytryną 250ml marmolada 15g II śniad: jabłko 200g/pomidory z bazylią i twarogiem 40/20g **(mleko)** Cuk	Zupa kalafiorowa ze śmietaną 400g **(pszenica, seler, mleko)** Pierś z kurczaka duszona 90g **(pszenica, jajko)** sos meksykański 90/80g **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty świeżej z marchewką i pietruszką zieloną i jogurtem naturalnym 100g **(Mleko)** ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** brokuł gotowany 100g podwiecz: mandarynka100g / sałata rukola z pomidorem rzodkiewką 80g	szynkowa drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser topiony krążek 22g **(mleko)/** twaróg z koprem 20g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**herbata owocowa 200ml
04.11 wtorek	Szynka drobiowa z fileta 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/sałata 80g sałata 10g dP mleko zacierka 250ml **(mleko, mąka, jajka) masło** 20g pieczywo 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: bułka grahamka 50g ½ szt 50g **(mąka pszenna, mąka żytnia, soja, owies, jęczmień, sezam),/** bułka drożdżowa z budyniem 50g 1/2szt g 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)** jabłko 200g/jabłko pieczone 200g dl wszyscy	Kapuśniak z koprem na rosole 400ml **(seler)** schab pieczony 80/80g **(pszenica, mleko)** sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 150g kasza gryczana z olejem 200g Kompot z porzeczki 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** schab gotowany sos śmietanowy 80/80ml **(pszenica, mleko)** buraczki gotowane 150g podwiecz: banan 200g dz./ jogurt naturalny 150g **(mleko)** bb cuk.	Szynka delikatesowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** 50g cukrz, trzus ,ser edamski 20g **(mleko)** /ser top plaster 16g **(mleko)** pomidor 70 sałata 10g g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
05.11 środa	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży/pomidor 70g sałata rukola 10g mleko ryż 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g **(mleko)** rukola z pomidorami 50g bml Cuk	Zupa zacierkowa na rosole 400ml **(pszenica, seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami tartymi 90g/80g **(pszenica, seler)** surówka z kapusty z marchewką 150g ryż brązowy gotowany 180g **(mleko)** Kompot jabłkowo porzeczkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa jarzynowa 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami 90g/150g **(pszenica, seler)** ryż gotowany/brązowy 180g cuk. **(mleko)**	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrzyca trzus. 50g serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml.

		podwiecz: budyń 200gdz. / warzywa gotowane 100g	
06.11 czwart	filet wędzony z indyka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g /sałata 80g 10g dP mleko kasza manna 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** II śniad: bułka drożdżowa z twarogiem 50g ½ szt 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)/** bułka maślana 50g ½ szt 80g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, jajka, sezam)**, **masło** 10g dżem truskawkowy 15g pomarańcza 150g Dp/ dynia pieczona piżmowa 150g dl wszyscy	Zupa fasolowa 400ml **(pszenica,seler)** makaron kokardki w sosie z piersią drobiową i warzywami 200/160g**(pszenica, seler, mleko)** kompot wiśniowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** makaron kokardki w sosie z piersią drobiową i warzywami 200/160g**(pszenica, seler, mleko)** zupa koperkowa z mlekiem 400ml **(pszenica, mleko)** podwiecz: jabłko 250g	Szynkowa wieprzowa 40g 50g C**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , ser salami 20g **(mleko)** /ser krążek 25g **(mleko)** rzodkiewka w plastrach 70g/pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**,kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
07.11 piątek	Twaróg ze szczyp 40g **(mleko)** szynk biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko makaron świderki 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt jogobella 150g/ D. Cukrzycowa naturalny 150g **(mleko)**	Zupa z groszku zielonego 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Naleśniki z musem jabłkowym sos truskawkowo z jogurtem naturalnym 210/60ml **(pszenica, mleko, jajka)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa z groszku zielonego 400ml Risotto z piersą i kukurydzą i cukinią 200g **(mleko)** warzywa pieczone 100g jabłko 200g - wszyscy	Ser salami 50g/ D. Lekka Ser topiony plaster 36g **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trz, cukrz 20g pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 80g pieczywo razowe 40g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml marmolada 20g

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

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

Sporządził: Stanisław Fąs