

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.12-16.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>10.12.2023 niedziela</b>					
ŚNIADANIE	E-2478 kcal B- 101 g T-90 g W – 348 g Bł -29 g	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata b/cukru 300ml IISN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300m
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 300ml  PODWIECZOREK; Sok pomidorowy 100% 200g	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor+sałata 50g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor+sałata 50g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor+sałata 50g Herbata b/cukru 300ml IIK chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor+sałata 50g Herbata 300ml
IIKOLACJA		Sok owocowy 330ml	Sok owocowy 330ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Sok owocowy 330ml

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.12-16.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>11.12.2023 poniedziałek</b>					
ŚNIADANIE	E-2515 kcal B- 88 g T-87 g W – 352 g Bł -27 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb razowy 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 350ml Herbata b/cukru 300ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml
OBİAD		Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)  kasza jęczmienna 200g (GLU,) potrawka duszona wieprzowa 150g (GLU,) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU,) potrawka duszona wieprzowa 150g (GLU,) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU,) bitka wieprzowa pieczona 100g surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot b/cukru 300ml  PODWIECZOREK: jabłko 1szt (ok 150g)	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g bitka wieprzowa pieczona 100g marchewka gotowana 150g(GLU,) kompot 300ml
KOLACJA		Ser biały 50g (MLE) miód 20g papryka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Ser biały 50g (MLE) miód 20g papryka 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Ser biały 80g(MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 300ml IIK chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Ser biały 50g (MLE) miód 20g pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (MLE)	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Kefir 200g (MLE)

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.12-16.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>12.12.2023 wtorek</b>					
ŚNIADANIE	E-2566 kcal B- 96 g T-94 g W – 466 g Bł -27 g	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) kotlet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: owoc 1 szt (ok.130g )	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Pasta z jaj z natka pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natka pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natka pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml
II KOLACJA		Drożdżówka 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Drożdżówka 80 g (GLU, JAJ, MLE)	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Drożdżówka 80 g (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.12-16.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>13.12.2023 środa</b>					
ŚNIADANIE	E-2512 kcal B- 101 g T- 61 g W – 399 g Bt -31 g	wędlina wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU,MLE) sałata +pomidor 50g Herbata 300ml	wędlina wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU,MLE) sałata +pomidor 50g Herbata 300ml	wędlina wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g (MLE) pieczywo razowe 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem (SEL, GLU) sałata +pomidor 50g Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) kopytka 300g (GLU, JAJ) surówka z marchwi z jogurtem 150g(MLE) kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) kopytka 300g (GLU, JAJ) surówka z marchwi z jogurtem 150g(MLE) kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsny-duszony 150g (GLU) surówka z marchwi z jogurtem 150g(MLE) kompot 300ml podwieczorek: fasolka szparagowa gotowana 200g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml(SEL) kopytka 300g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g (GLU, SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.12-16.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>14.12.2023 czwartek</b>					
ŚNIADANIE	E-2548 kcal B- 106 g T-76 g W - 357 g Bł -26 g	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 50g (MLE)	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml  Podwieczorek: jabłko 1 szt. 150g	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka z szynki duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 20g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 20g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Sałata 20g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml
II KOLACJA		Cebularz 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Cebularz 80 g (GLU, JAJ, MLE)	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną wieprzową 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Cebularz 80 g (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.12-16.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>15.12.2023 piątek</b>					
ŚNIADANIE	E-2434 kcal B- 86 g T-78 g W – 349 g Bł -33 g	Ser biały 50g (MLE) Marmolada 20g papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Ser biały 50g (MLE) Marmolada 20g papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata300ml	Ser biały 80g (MLE) papryka 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Ser biały 50g (MLE) Marmolada 20g Sałata 20g Chleb pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszanej kapusty z olejem 150g kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryba gotowana100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU, SEL) kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryba gotowana100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszanej kapusty z olejem 150g kompot 300ml  podwieczerek: sok pomidorowy 100% 200ml	Zupa zacierkowa czysta 400ml (SEL) ryba gotowana100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU, SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Pasta z ciecierzycy 80g Ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g Ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
IIKOLACJA		Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>16.12.2023 sobota</b>					
ŚNIADANIE	E-2522 kcal B- 102 g T-84 g W – 363 g Bł -33 g	Szynka z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) jajko 1 szt (JAJ) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Szynka z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) jajko 1 szt (JAJ) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Szynka z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) jajko 1 szt (JAJ) pomidor 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
OBIAD		Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g (SEL) sos koperkowy 100g(GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g (SEL) sos koperkowy 100g(GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż brązowy z mięsem i warzywami 300g (SEL) sos koperkowy 100g(GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml  podwieczorek: maślanka 200g 150g (MLE)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g (SEL) sos koperkowy 100g(GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
IIKOLACJA		Bułka maślana 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml	Bułka maślana 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Bułka maślana 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupiaki JAJ-jaja RYB-ryby ORZ-orzeszki ziemne SOJ-ziarna soi MLE- mleko i produkty mleczne ORZ- orzechy z drzew orzechowych SEL- seler GOR-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów