

**JADŁOSPIS 7-DNIOWY 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej**

		<b>PODSTAWOWA</b>	<b>LATWOSTRAWNA</b>	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>
<b>3.12.2023 niedziela</b>					
<b>ŚNIADANIE</b>	E-2401 kcal B- 97 g T-83 g W – 334 g Bł -30 g	Ser żółty 20g (MLE) wędlna drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Ser żółty 20g (MLE) wędlna drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Ser żółty 20g (MLE) wędlna drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Ser żółty 20g (MLE) wędlna drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g Chleb pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
<b>OBIAD</b>		Rosół z makaronem 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka pieczone 150g surówka z kapusty białej z marchewką i z jabłkiem 150g kompot 300ml podwieczorek: maślanka 200ml (MLE)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g Udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
<b>KOLACJA</b>		Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
<b>III KOLACJA</b>		Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 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 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>4.12.2023 poniedziałek</b>					
ŚNIADANIE	E-2515 kcal B- 98 g T-72 g W – 392 g Bł -34 g	szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 350ml (SEL) herbata 300ml <u>IIŚN</u> 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 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa brokułowa 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa brokułowa 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos mięsny duszony 150g (GLU) Buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa brokułowa 400ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml  podwieczorek : jogurt naturalny 150g	Zupa jarzynowa czysta 400ml (SEL) Ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) <b>kompot 300ml</b>
KOLACJA		Twarożek z natką 80g (MLE) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) ogórek świeży 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Serek wiejski 200g (MLE)	Serek wiejski 200g (MLE)	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)  serek wiejski 200g (MLE)	Serek wiejski 200g (MLE)

Jadłospis może ulec zmianie po konsultacji z Pielęgniarką Oddziałową

**Alergeny:** GLU-zboża zawierające gluten SKO-skorupki 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 7-DNIOWY 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej**

		<b>PODSTAWOWA</b>	<b>LATWOSTRAWNA</b>	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków</b>	<b>LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>
<b>5.12.2023 wtorek</b>					
<b>ŚNIADANIE</b>	E-2858 kcal B- 99 g T-97 g W - 411 g Bł -32 g	Jajko 1 szt (JAJ) ser żółty 30g (MLE) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Jajko 1 szt (JAJ) ser żółty 30g (MLE) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Jajko 1 szt (JAJ) ser żółty 30g (MLE) sałata 20g chleb 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 50g (MLE)	połędwica 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
<b>OBIAD</b>		Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
<b>KOLACJA</b>		Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) 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
<b>II KOLACJA</b>		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 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej**

		<b>PODSTAWOWA</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków</b>	<b>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>
<b>6.12.2023 środa</b>					
<b>ŚNIADANIE</b>	E-2672 kcal B- 109 g T- 67 g W - 419 g Bt -35 g	Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
<b>OBIAD</b>		Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1 szt ok 150g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml
<b>KOLACJA</b>		Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) sałata + pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) sałata + pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata + pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata + pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
<b>II KOLACJA</b>		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 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej**

**7.12.2023 czwartek**

ŚNIADANIE	E-2767 kcal B-109 g T-63 g W-441g Bt -35 g	Ser biały w plastrach 80g pomidor 50g Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Ser biały w plastrach 80g pomidor 50g Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Ser biały w plastrach 80g pomidor 50g zupa na wywarze z jarzyn 350ml (SEL) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Ser biały w plastrach 80g pomidor 50g Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g gołąbki w kapuście 200g (JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU) jabłko ok 150g kompot 300ml	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięso-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g gołąbki w kapuście 200g (JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU) jabłko ok 150g kompot 300ml podwieczerek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pulpet mięso-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>8.12.2023 piątek</b>					
ŚNIADANIE	E-2744 kcal B- 96 g T-88 g W - 414 g Bł -39 g	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Polędwica sopocka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Marmolada 20g ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata300ml	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony 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 twarogiem 30g (MLE)	Marmolada 20g polędwica sopocka wieprzowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata300ml
OBIAD		Kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba smażona 100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU, SEL) kompot 300ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (GLU, SEL) kompot 300ml	Kapuśniak z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	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 jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) papryka 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka wieprzowa 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 3.12-9.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>9.12.2023 sobota</b>					
ŚNIADANIE	E-2522 kcal B- 102 g T-64 g W - 403 g Bł -28 g	Półdewica wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Półdewica wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Półdewica wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Półdewica wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAŁ		Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, SEL, MLE) Ryż 200g potrawka z kurczaka 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, SEL, MLE) Ryż 200g potrawka z kurczaka 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, SEL, MLE) Ryż brązowy 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: maślanka 200g 150g (MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g udko z kurczaka gotowane 150g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		drożdżówka 80g (MLE, GLU) Herbata 300ml	drożdżówka 80g (MLE, GLU) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Herbata 300ml	drożdżówka 80g (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-sesam 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