

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
14.01.2024 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2478 kcal B- 101 g T-90 g W – 348 g Bł -29 g	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka szwedzka 100g + sałata 20g 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*) Sałatka szwedzka 100g + sałata 20g 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*) Sałatka szwedzka 100g + sałata 20g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata b/cukru 300ml IIŚN kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g 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 buraczki gotowane 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 buraczki 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 buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK; maślanka 200g (MLE)	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) ziemniaki z koprem 200g buraczki gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasta rybna 80g (RYB) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 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 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 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 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 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
15.01.2024 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2615 kcal B- 84 g T-84 g W – 423 g Bł -29 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 50g chleb razowy 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn w 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
OBIAD		Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU,) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos mięsny duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g(GLU,) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek 80g (MLE) Marmolada 20g Jabłko 1 szt ok 150g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) Marmolada 20g Jabłko 1 szt ok 150g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g(MLE) Ogórek świeży 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*)	Twarożek 80g (MLE) Marmolada 20g Jabłko 1 szt ok 150g 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
16.01.2024 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2561 kcal B- 98 g T-79 g W - 381 g Bł -28 g	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	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 IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g (MLE)	Polędwica drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml (SEL) kotlet rybny smażony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z 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 marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml (SEL) pulpet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 200ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL) sałatka szwedzka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka szwedzka 50g 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		Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 300ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) 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 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
17.01.2024 środa					
ŚNIADANIE	E-2522 kcal B- 105 g T- 69 g W - 400 g Bt -31 g	Szynka z kurcząt 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) pomidor 50g Herbata 300ml	Szynka z kurcząt 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) pomidor 50g Herbata 300ml	Szynka z kurcząt 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) pomidor 50g Herbata 300ml <u>IIŚN</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
OBIAD		Żurek z majerankiem 400ml(GLU, MLE,SEL) Makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml(GLU, MLE,SEL) Makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml(GLU, MLE,SEL) Makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: fasolka szparagowa gotowana 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml(SEL) Makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) Buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka warzywna 150g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka warzywna 150g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka warzywna 150g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
18.01.2024 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2648 kcal B- 99 g T-65 g W - 441 g Bł -30 g	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 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 wieprzowa 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 koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU) jabłko 1 szt (ok 150g) kompot 300ml	Zupa koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU) jabłko 1 szt (ok 150g) kompot 300ml Podwieczorek: fasolka szparagowa gotowana 200g	Zupa koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) jaja 1 szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) + sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 20g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) jaja 1 szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) + sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) jaja 1 szt (JAJ) sos tatarski 20g (MLE) + sałata 20g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 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 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 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
19.01.2024 piątek					
ŚNIADANIE	E-2434 kcal B- 86 g T-78 g W – 349 g Bł -33 g	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony +sałata 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony +sałata 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło ekstra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony +sałata 50g chleb razowy 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml IIŚN chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i jajkiem 50g(JAJ)	połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor +sałata 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml
OBIAŁ		Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek z natką 80g (MLE) Sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) Sałatka warzywna 150g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) Sałatka warzywna 150g chleb razowy 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g 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 14.01-20.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
20.01.2024 sobota					
ŚNIADANIE	E-2522 kcal B- 102 g T-84 g W – 363 g Bł -33 g	Polędwica 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	Polędwica 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	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 350ml (GLU) Herbata 300ml <u>IIIK</u> chleb razowy 50g (GLU) z masłem roślinnym 10g (MLE) i twarogiem 50g(MLE)	Polędwica 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
OBIAD		Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g Potrawka duszona z kurczaka 150g(GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż 200g Potrawka duszona z kurczaka 150g(GLU) Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g pierś z kurczaka gotowana 150g Surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: Maślanka 200g(MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g pierś z kurczaka gotowana 150g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet wieprzowy 50g (GLU,SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasztet wieprzowy 50g (GLU,SEL) sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
IIIKOLACJA		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