

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>21.01.2024 niedziela</b>					
ŚNIADANIE	E-2768 kcal B- 109 g T- 95 g W – 385 g Bł -30 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons 80g sałata 20g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml ( MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons 80g sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml ( MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons 80g sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml ( MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłą 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml ( MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (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 (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (GLU, MLE,SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1szt (ok 150g)	Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 150g (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Jaja 1szt (JAJ) Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Jaja 1szt (JAJ) Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Jaja 1szt (JAJ) Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 100g 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergenem występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruzlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>22.01.2024 poniedziałek</b>					
ŚNIADANIE	E-2566 kcal B- 99 g T-70 g W – 401 g Bł -32 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 350ml Herbata 300ml <u>IISN</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 pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natki pietruszki 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natki pietruszki 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU,) kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 350g (GLU) sos z natki pietruszki 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g sos z mięsem i warzywami 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g(GLU,) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek 80g (MLE) miód 20g jabłko 1szt(ok 150g) pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) miód 20g jabłko 1szt(ok 150g) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) papryka 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) miód 20g jabłko 1szt(ok 150g) pieczywo pszenne 150g (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 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>23.01.2024 wtorek</b>					
ŚNIADANIE	E-2685 kcal B- 89 g T-91 g W - 391 g Bł -29 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g sałata 20g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g sałata 20g chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE)i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Rosolnik z kaszą manną 400ml (1,9) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (1,9) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (1,9) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: Deser mleczny naturalny 1szt (MLE)	Rosolnik z kaszą manną 400ml (1,9) pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL,) kompot 300ml
KOLACJA		paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) pomidor 50g 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 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>24.01.2024 środa</b>					
ŚNIADANIE	E-2638 kcal B- 98 g T- 60 g W – 441 g Bł -30 g	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 150g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU,MLE) ogórek kiszony 50g Herbata 300ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU,MLE) sałata 20g Herbata 300ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 150g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z makaronem 350ml (GLU) ogórek kiszony 50g Herbata 300ml <b>IIIK chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE)i jajkiem 30g(JAJ)</b>	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU, masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU,MLE) sałata 20g Herbata 300ml
OBIAD		Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) surówka z marchwi z jogurtem 150g(MLE) kompot 300ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) surówka z marchwi z jogurtem 150g(MLE) kompot 300ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie 300g (GLU, MLE) surówka z marchwi z jogurtem 150g(MLE) kompot 300ml podwieczorek: Sałatka warzywna 150g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml( SEL) Makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, JAJ) sos z natki pietruszki 150g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) <b>kompot 300ml</b>
KOLACJA		Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) ćwikła 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) ćwikła 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 50g chleb razowy 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 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 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>25.01.2024 czwartek</b>					
ŚNIADANIE	E-2539 kcal B-103 g T-71 g W - 387 g Bł -30 g	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jagłaną 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana. na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 90g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 90g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ogonowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 90g w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: Sok pomidorowy 100% 200g	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pierś z kurczaka gotowana 90g w sosie koperkowym 100g (GLU) buraczki gotowane 150G (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałatka warzywna 150g Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałatka warzywna 150g Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałatka warzywna 150g Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) sałata 20g 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 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>26.01.2024 piątek</b>					
ŚNIADANIE	E-2566 kcal B- 83 g T-74 g W – 409 g Bł -33 g	Marmolada 30g ser biały 50g (MLE) jabłko 1szt (ok 150g) pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Marmolada 30g ser biały 50g (MLE) jabłko 1szt (ok 150g) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 50g(MLE) papryka 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Marmolada 30g ser biały 50g (MLE) jabłko 1szt (ok 150g) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot 300ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (SEL) kompot 300ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: Jabłko 1szt (150g)	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (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 pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g Ogórek kiszony 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 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

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 21.01-27.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>27.01.2024 sobota</b>					
ŚNIADANIE	E-2622 kcal B- 102 g T-81 g W – 410 g Bł -33 g	Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons 50g sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons 50g sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka kons 50g sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą kukurydziana 350ml Herbata 300ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE)i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) 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, MLE) 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, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml podwieczorek: owoc 1szt (OK 130G)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g SEL) sos koperkowy 100g(GLU, MLE) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka pszenne 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów