

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 24.12-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
24.12.2023 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2871 kcal B- 102 g T-98 g W – 416 g Bł -37 g	Twarożek z natką 80g (MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) papryka 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) papryka 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata b/cukru 300ml IIŚ : chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem (JAJ) 30g	Twarożek z natką 80g Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż z warzywami 300g sos koperkowy 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych (GLU) kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż z warzywami 300g sos koperkowy 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych (GLU) kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy z warzywami 300g sos koperkowy 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych (GLU) kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: owoc 1 szt ok 130g	Zupa jarzynowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż z warzywami 300g sos koperkowy 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Barszcz czerwony czysty z majerankiem 400ml (SEL) ryba po grecku 100g (RYB, SEL) śledzie w oleju 70g (RYB) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty z majerankiem 400ml (SEL) ryba po grecku 100g (RYB, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty z majerankiem 400ml (SEL) ryba po grecku 100g (RYB, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty z majerankiem 400ml (SEL) ryba po grecku 100g (RYB, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml mandarynka 1 szt
IIKOLACJA		Paszteciki 60g	Paszteciki 60g	Paszteciki 60g	Paszteciki 60g

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 24.12-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
25.12.2023 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2509 kcal B- 110 g T-62 g W – 389 g Bł -28 g	Polędwica drobiowa i wieprzowa – 2 rodzaje 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 70g (JAJ, MLE, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml owoc 1 szt	Polędwica drobiowa i wieprzowa – 2 rodzaje 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 70g (JAJ, MLE, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml owoc 1 szt	Polędwica drobiowa i wieprzowa – 2 rodzaje 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka jarzynowa 70g (JAJ, MLE, SEL) pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata b/cukru 300ml owoc 1 szt IIŚN chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g (GLU,SOJ, MLE*,SEL*, GOR*)]	Polędwica drobiowa i wieprzowa – 2 rodzaje 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml owoc 1 szt
OBIAŁ		Zupa pomidorowa z ryżem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JJA) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g schab duszony 90g w sosie własnym 50g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g schab duszony 90g w sosie własnym 50g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: mandarynka 2 szt	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g schab duszony 90g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g(GLU,) ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE8, SEL*, GOR*) papryka konserwowa 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE8, SEL*, GOR*) papryka konserwowa 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE8, SEL*, GOR*) papryka konserwowa 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE8, SEL*, GOR*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Serek wiejski 200g (MLE) Keks 50g (GLU, MLE, JAJ)	Serek wiejski 200g (MLE) Keks 50g (GLU, MLE, JAJ)	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)]	Serek wiejski 200g (MLE) Keks 50g (GLU, MLE, JAJ)

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 24.12.-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
26.12.2023 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2461 kcal B- 94 g T-90 g W - 339 g Bł -29 g	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Ser żółty 20g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło extra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Ser żółty 20g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło extra 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Ser żółty 20g (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 jajkiem 30g (JAJ)	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Ser żółty 20g (MLE) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 150g (GOR) ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) Ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot 300ml	Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) Ciasto 50g (GLU, MLE) kompot 300ml	Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z olejem 150g Ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot 300ml podwieczorek: owoc 1 szt ok 130g	Rosół warzywny z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki z koperkiem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) Ciasto 50g (GLU, MLE, JAJ) kompot 300ml
KOLACJA		szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 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		Strucla makowa 60g (GLU, JAJ, MLE)	Strucla makowa 60g (GLU, JAJ, MLE)	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Strucla makowa 60g (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 24.12-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
27.12.2023 środa					
ŚNIADANIE	E-2422 kcal B- 80 g T- 81 g W – 363 g Bł -33 g	Twarożek z natką 80g (MLE) Papryka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) Papryka 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) Papryka 50g pieczywo razowe 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn (SEL, GLU) Herbata 300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) Kasza gryczana 200g Sos pieczarkowy 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z marchwi z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsny duszony 150g (GLU,) Bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) Kasza gryczana 200g Sos pieczarkowy 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z marchwi z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml(SEL) Ziemniaki 200g sos mięsny duszony 150g (GLU,) Bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 20g 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		Sok owocowy 330ml	Sok owocowy 330ml	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g 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 alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 24.12-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
28.12.2023 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2518 kcal B- 93 g T-86 g W - 359 g Bł -32 g	Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + sos tatarski 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + sos tatarski 20g (MLE) pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane. na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + sos tatarski 20g (MLE) 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*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bigos z mięsem i wędliną 300g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) owoc 1 szt kompot 300ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g klops pieczony wieprzowy 100g (GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bigos z mięsem i wędliną 300g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) owoc 1 szt kompot 300ml Podwieczorek: jabłko 1 szt	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g klops pieczony wieprzowy 100g (GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 100g (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*) pomidor 50g 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-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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 24.12-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
29.12.2023 piątek					
ŚNIADANIE	E-2499 kcal B- 90 g T-70 g W – 391 g Bł -24 g	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Marmolada 20g papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Marmolada 20g papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) 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)	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Marmolada 20g Sałata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml
OBIAD		Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) owoc 1 szt kompot 300ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) owoc 1 szt kompot 300ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) owoc 1 szt kompot 300ml podwieczorek: sałatka warzywna 150g	Zupa ziemniaczana czysta 400ml (SEL) ryba gotowana100g (RYB, GLU, JAJ) makaron z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) owoc 1 szt 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 mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 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 alergenem występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 24.12-30.12.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
30.12.2023 sobota					
ŚNIADANIE	E-2422 kcal B- 91 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 (MLE, GLU) Herbata300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 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)	Polędwica wieprzowa 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		Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) Ryż 200g potrawka z kurczaka duszona 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 z kurczaka duszona 150g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml(GLU, MLE,SEL) Ryż brązowy 200g porcja kurczaka gotowana 150g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: maślanka 200g (MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) Ryż 200g porcja kurczaka gotowana 150g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Sałata 20g 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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów