

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>28.01.2024 niedziela</b>					
ŚNIADANIE	E-2643 kcal B- 107 g T- 91 g W – 359 g Bł -30 g	Jaja 1szt (JAJ) Szynka z indyka 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sos tatarski 20g (MLE) pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Jaja 1szt (JAJ) Szynka z indyka 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sos tatarski 20g (MLE) pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Jaja 1szt (JAJ) Szynka z indyka 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g sos tatarski 20g (MLE) chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(7) zupa na wywarze z jarzyn z kaszą manną 350ml (GLU,) Herbata 300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 50g (MLE)	Szynka z indyka 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		Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 150g(GOR) marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: Maślanka 200g (MLE)	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 130g sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Maślanka 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 130g sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Maślanka 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ćwikła 130g sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pomidor 130g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) 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 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>29.01.2024 poniedziałek</b>					
ŚNIADANIE	E-2457 kcal B- 84,6 g T-76 g W - 394 g Bł -30 g Sól - 6 g NKwT- 15g	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka szwedzka 50g chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z ryżem 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Polędwica sopocka 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 koperkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) potrawka wp duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa koperkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) potrawka wp duszona 150g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa koperkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) bitka wieprzowa gotowana 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 300ml  podwieczerek: sok pomidorowy 100% 200g	Zupa koperkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g(GLU) bitka wp gotowna 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU) kompot 300ml kompot 300ml
KOLACJA		Paprykarz rybny (RYB) sałata + pomidor 150g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Paprykarz rybny (RYB) sałata + pomidor 150g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Paprykarz rybny (RYB) sałata + pomidor 150g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>30.01.2024 wtorek</b>					
ŚNIADANIE	E-2402 kcal B- 90 g T-56 g W – 400 g Bł -32 g sól- 7g NKT-16g	Ser biały 50g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Ser biały 50g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) Pomidor 50g chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem 30g(JAJ)	Ser biały 50g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa pieczarkowa 400ml (GLU, SEL, MLE) kotlet drobiowy pieczony (JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa 400ml (GLU, SEL, MLE) pulpet drobiowy pieczony (JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa 400ml (GLU, SEL, MLE) pulpet drobiowy pieczony (JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml  podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa czysta 400ml (SEL) pulpet drobiowy pieczony (JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>31.01.2024 środa</b>					
ŚNIADANIE	E-2413 kcal B- 83 g T- 64 g W – 394 g Bł -37 g Sól-7,5g NKT-18g	Polędwica z indyka 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml(,MLE) 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) Herbata 300ml <u>IIK</u> kefir 200g (MLE)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml(MLE) sałata 20g Herbata 300ml
OBIAD		Barszcz ukraiński z fasolą i natką pietruszki 400ml łazanki z kapustą i pieczarkami 350g (GLU) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Barszcz ukraiński z fasolą i natką pietruszki 400ml makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos koperkowy 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Barszcz ukraiński z fasolą i natką pietruszki 400ml łazanki z kapustą i pieczarkami 350g (GLU) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml  podwieczorek: owoc 1 szt 150g	Krupnik ryżowy czysta z natką pietruszki 400ml( SEL) Makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, JAJ) sos koperkowy 100g(GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) Sałatka warzywna 150g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka warzywna 150g 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>01.02.2024 czwartek</b>					
ŚNIADANIE	E-2601 kcal B- 107 g T-70 g W - 400 g Bł - 30 g Sól- 7 g NKT- 20g	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU, 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 jaglaną 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150G (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 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 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>02.02.2024 piątek</b>					
ŚNIADANIE	E-2710 kcal B- 93 g T-83 g W -417 g Bł-39 g Sól- 5g NKT- 15g	Pasta z ciecierzycy 80g papryka 50g owoc 1 szt pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g papryka 50g owoc 1 szt pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g papryka 50g owoc 1 szt chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> kefir 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g owoc 1 szt pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot 300ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: Jabłko 1szt (150g)	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (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) 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 28.01-03.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>03.02.2024 sobota</b>					
ŚNIADANIE	E-2411 kcal B- 86 g T-62 g W – 390 g Bł -27 g Sól- 8g NKT- 17g	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Polędwica z indyka (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g 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 z indyka 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 kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) Kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g SEL) sos pieczarkowy 100g(GLU, MLE) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) Kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml  podwieczerek: owoc 1szt (OK 130G)	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g SEL) sos pieczarkowy 100g(GLU, MLE) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet wieprzowy 50g (GLU, SEL) ćwikła 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasztet wieprzowy 50g (GLU, SEL) ćwikła 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ćwikła 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