

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
31.12.2023 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2471 kcal B- 92 g T-65 g W – 391 g Bł -29 g	Twarożek z natką 80g (MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) papryka 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne 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 : kefir 200g (MLE)	Twarożek z natką 80g Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem i z natka pietruszki 400ml (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 i z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem i z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym (GLU) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: jabłko 1 szt ok 150g	Zupa makaronowa z natka pietruszki 400ml (GLU, SEL) bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym (GLU) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
IIKOLACJA		Sok owocowy 330ml	Sok owocowy 330ml	Chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5 g (MLE) i wędliną 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) herbata 300ml	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 alergen występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
01.01.2024 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2509 kcal B- 91 g T-93 g W – 323 g Bł -23 g	Ser żółty 20g (MLE) Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 20g (MLE) Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 20g (MLE) Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 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*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pierś z kurczaka 100g duszona w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i z olejem 150g kompot 300ml	Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pierś z kurczaka 100g duszona w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i z olejem 150g kompot 300ml	Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pierś z kurczaka 100g duszona w sosie koperkowym 100g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i z olejem 150g kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: jabłko 150g	Rosół warzywny z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g pierś z kurczaka 100g duszona w sosie koperkowym 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 100g + sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 100g + sałata 20g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 100g + sałata 20g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Pomidor 50g + sałata 20g pieczywo pszenne 100g (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)

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 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
02.01.2024 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2461 kcal B-104 g T-67 g W - 378 g Bł -33 g	Wędlina drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło extra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło extra 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek świeży 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Wędlina 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		Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) stek wieprzowy z cebulą smażony 100g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka z olejem 150g jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pulpet mielony wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pulpet mielony wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka z olejem 150g jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet mielony wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml
KOLACJA		Pasta z jaj 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasta z jaj 80g (JAJ, MLE) 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
II KOLACJA		Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Sok wielowarzywny 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 alergenem występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
03.01.2024 środa					
ŚNIADANIE	E-2562 kcal B- 90 g T- 73 g W – 395 g Bł -33 g	Wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn (SEL, GLU) Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 300g (JAJ)	Wędlina wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 100g (GLU) surówka z marchwi i z jogurtem 150g (MLE) kompot 300ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 100g (GLU) surówka z marchwi i z jogurtem 150g (MLE) kompot 300ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 100g (GLU) surówka z marchwi i z jogurtem 150g (MLE) kompot 300ml podwieczorek: sałatka warzywna 150g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml(SEL) ryż z mięsem i warzywami 350g (SEL) sos pomidorowy 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		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 pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g (GLU, SOJ, MLE*,SEL*,GOR*)	Kefir 200ml (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 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
04.01.2024 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2601 kcal B- 93102 g T-72 g W - 393 g Bł -30 g	Szynka drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 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 30g (MLE)	Szynka drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml Podwieczorek: jabłko 1 szt	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g 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		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-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 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
05.01.2024 piątek					
ŚNIADANIE	E-2499 kcal B- 90 g T-78 g W – 375 g Bł -36 g	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Marmolada 20g ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Pasta z ciecierzycy 80g 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 jajkiem 30g (JAJ)	Wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Marmolada 20g Sałata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g kompot 300ml	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU,JAJ, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki 150g (SEL) kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g Kompot 300ml podwieczorek: sałatka warzywna 150g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (GLU,JAJ, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
KOLACJA		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 31.12.2023-06.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
06.01.2024 sobota					
ŚNIADANIE	E-2492 kcal B- 114 g T-74 g W - 364 g Bł -25 g	Jajko 1 szt (JAJ) Szynka z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sos tatarski 20g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Jajko 1 szt (JAJ) Szynka z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sos tatarski 20g (MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Jajko 1 szt (JAJ) Szynka z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sos tatarski 20g (MLE) pomidor 50g pieczywo 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)	Szynka z indyka 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 pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE,SEL) Ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE,SEL) Ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400ml (MLE,SEL) Ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: maślanka 200g (MLE)	Ryzanka z natką pietruszki 400ml (MLE,SEL) Ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) Marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 100g + sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 100g + sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikła 100g + sałata 20g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + pomidor 100g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Drożdżówka 90g (MLE, GLU) Herbata 300ml	Drożdżówka 90g (MLE, GLU) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Drożdżówka 90g (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