

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
07.01.2024 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2482 kcal B- 95 g T-78 g W – 355 g Bł -29 g	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) 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 5 g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Polędwica sopocka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300m
OBIAD		Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150g (GOR) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: sok pomidorowy 100% 200g	Rosół warzywny z makaronem i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 150g ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Ser biały 80g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt (ok. 150g) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Ser biały 80g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt (ok. 150g) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g jabłko 1 szt (ok. 150g) pieczywo mieszane 100g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Ser biały 80g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt (ok. 150g) 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 alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
08.01.2024 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2501 kcal B- 78 g T-77 g W – 382 g Bł-30 g	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata b/cukru 300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAŁ		Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU,) sos mięsny duszony 150g (GLU,) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot b/cukru 300ml PODWIECZOREK: jabłko 150g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200g sos mięsny duszony 150g (GLU,) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo pszenne 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g chleb razowy 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata b/cukru 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Pomidor 50g 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-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 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
09.01.2024 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2540 kcal B-98 g T-85 g W - 366 g Bł -33 g	Twarożek z natka 80g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Twarożek z natka 80g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Twarożek z natka 80g (MLE) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	Twarożek z natka 80g (MLE) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kiełbasą (GLU,SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) ziemniaki z koperkiem 200g jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) bigos z kiełbasą (GLU,SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) ziemniaki z koperkiem 200g jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + ćwikła 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + ćwikła 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica z indyka 20g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g + ćwikła 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml
II KOLACJA		Bułka maślana 60g (MLE, GLU, JAJ) Herbata 300ml	Bułka maślana 60g (MLE, GLU, JAJ) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g (GLU,SOJ, MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Bułka maślana 60g (MLE, GLU, JAJ) 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 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
10.01.2024 środa					
ŚNIADANIE	E-2599 kcal B- 94 g T- 61 g W – 435 g Bt -33 g	Polędwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka szwedzka 50g + sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka szwedzka 50g + sałata 20g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałatka szwedzka 50g + sałata 20g 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)	Polędwica z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) Jabłko 1 szt. kompot 300ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) Jabłko 1 szt. kompot 300ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) Jabłko 1 szt. kompot 300ml podwieczorek: sałatka 150g	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml(SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) Jabłko 1 szt. kompot 300ml
KOLACJA		szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb mieszany 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	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) 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		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 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
11.01.2024 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2641 kcal B- 108 g T-66 g W – 420 g Bł -30 g	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikł 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikł 50g pieczywo mieszane 100g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ćwikł 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 wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml
OBIAD		Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 200g fasolka bo bretońsku duszona 300g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) chleb pszenny 7-g (GLU) jabłko 1 szt. Ok 150g kompot 300ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml ((SEL, GLU, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU) bitka wieprzowa gotowana 100g bukiet warzyw gotowanych 150g (MLE) kompot 300ml	Zupa ogórkowa z natką pietruszki 400ml ((SEL, GLU, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU) bitka wieprzowa gotowana 100g bukiet warzyw gotowanych 150g (MLE) kompot 300ml Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g bitka wieprzowa gotowana 100g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU, SEL) pomidor 50g pieczywo mieszane 100g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 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-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 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
12.01.2024 piątek					
ŚNIADANIE	E-2659 kcal B- 92 g T-82 g W – 404 g Bł -30 g	szynka 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	szynka 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	szynka drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) jajko 1 szt (JAJ) papryka 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml IIŚN kefir 200g (MLE)	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		Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g kompot 300ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (SEL) kompot 300ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g Kompot 300ml podwieczorek: owoc ok. 150g	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 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 mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) sałatka warzywna 150g 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 07.01.2024-13.01.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
13.01.2024 sobota					
ŚNIADANIE	E-2492 kcal B- 101 g T-79 g W - 399 g Bł -33 g	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata300ml	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna 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)	Polędwica 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 jarzynowa 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	Zupa jarzynowa 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	Zupa jarzynowa 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 podwieczerek: sok pomidorowy 100% 200ml	Zupa jarzynowa czysta 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
KOLACJA		szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	szynka wieprzowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
IIKOLACJA		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