

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>04.02.2024 niedziela</b>					
ŚNIADANIE	E-2469 kcal B- 105 g T- 65 g W – 380 g Bł -29 g sól- 8g NKT-18 g	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek kiszony 50g chleb razowy 150g (GLU.) masło roślinne 15g(7) zupa na wywarze z jarzyn 350ml (GLU.) Herbata 300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 50g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU.) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa 90g w sosie własnym 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL, MLE) ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa 90g w sosie własnym 100g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml  podwieczorek: Maślanka 200g (MLE)	Makaronowa z natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa 90g w sosie własnym 100g (GLU, JAJ) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Jaja 1 szt (JAJ) Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sos tatarski 20g (MLE) pomidor 130g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Jaja 1 szt (JAJ) Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sos tatarski 20g (MLE) pomidor 130g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Jaja 1 szt (JAJ) Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sos tatarski 20g (MLE) pomidor 130g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) 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*) 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 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>05.02.2024 poniedziałek</b>					
ŚNIADANIE	E-2545 kcal B- 91 g T-68 g W – 404 g Bł -28,5 g Sól - 6 g NKT- 25g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</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) kasza jaglana na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z soczewicą 300g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z soczewicą 300g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka z olejem 150g Sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z soczewicą 300g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200g(GLU) bitka wp gotowna 100g (GLU) sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Ser żółty 50g Sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 50g Sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 50g Sałatka szwedzka 50g 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
II KOLACJA		Kefir 200g (MLE)	Kefir 200g (MLE)	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	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 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>06.02.2024 wtorek</b>					
ŚNIADANIE	E-2641 kcal B- 101 g T-83 g W - 391 g Bł- 30 g sól- 7g NKT-26g	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g 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)	Poledwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata + pomidor 100g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) kotlet rybny smażony (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak gotowany 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) kotlet rybny pieczony (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak gotowany 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) kotlet rybny pieczony (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak gotowany 150g kompot 300ml  podwieczorek: owoc 1 szt (ok. 130g)	Rosolnik z kaszą manną 400ml (SEL, GLU) Żurek z majerankiem 400ml (GLU, SEL, MLE) kotlet rybny pieczony (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak gotowany 150g kompot 300ml
KOLACJA		Kiełbasa z cebulą na ciepło 100g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ketchup 20g pomidor 100g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g 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-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 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>07.02.2024 środa</b>					
ŚNIADANIE	E-2514 kcal B- 98 g T- 66 g W – 399 g Bł -30 g Sól-6 g NKT-22g	Wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml,(MLE) Herbata 300ml	Wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym (MLE) 5g i jajkiem 50g (JAJ)	Wędlina drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml  podwieczorek: brokuł gotowany 200g	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem twarogowym 350g (GLU, MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka warzywna 150g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałatka warzywna 150g chleb razowy 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata + pomidor 150g 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*) herbata 300ml	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 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>08.02.2024 czwartek</b>					
ŚNIADANIE	E-2529 kcal B- 99 g T-65 g W - 403 g Bł- 34 g Sól- 7 g NKT- 20g	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 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*) Sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) makaron na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAŁ		zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) fasolka po bretońsku duszona 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 70g (GLU) Jabłko 1szt (ok 150g) kompot 300ml	zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU,MLE, SEL) Ryż 200g udko z kurczaka gotowane 150g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml	zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml  podwieczorek: jabłko 150g	Zupa koperkowa czysta z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) Ryż 200g udko z kurczaka gotowane 150g buraczki gotowane 150g (GLU)kompot 300ml
KOLACJA		Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Polędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Pączek 80 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 300ml	Pączek 80 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Pączek 80 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 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>09.02.2024 piątek</b>					
ŚNIADANIE	E-2483 kcal B- 87 g T-75 g W -382 g Bł -32 g Sól- 6 g NKT- 14g	Marmolada 20g Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Marmolada 20g Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> kefir 200g (MLE)	Marmolada 20g Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) ryba smażona 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) ryba gotowana 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) ryba gotowana 100g (GLU, JAJ,RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: maślanka 200g (MLE)	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) 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
II 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*) Herbata 300ml	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 04.02-10.02.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
<b>10.02.2024 sobota</b>					
ŚNIADANIE	E-2416 kcal B- 83 g T-65 g W – 388 g Bł-29 g Sól- 8g NKT- 16g	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g+ćwikła 70g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g+ćwikła 70g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g+ćwikła 70g chleb razowy 150g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE) zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IK</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE)i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g+pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAŁ		Zupa grochowa z majerankiem 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy duszony 100g(GLU) Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 300ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy duszony 100g(GLU) Surówka z ogórka kiszzonego, marchwi z olejem 150g kompot 300ml  podwieczerek: maślanka 200g (MLE)	Zupa ziemniaczana czysta z natką pietruszki 400ml (SEL) Ziemniaki 200g gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g(GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata 20g+sałatka szwedzka 70g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Paszтет drobiowy z formy 50g (GLU,SEL) sałata 20g+sałatka szwedzka 70g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g+sałatka szwedzka 70g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g + pomidor 70g 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 alergenem występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów