

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
10.03.2024 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2512 kcal B- 107 g T- 79 g W – 354 g Bł -25 g sól- 6,5g NKT-20 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g + sałata 20g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g + sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 100g + sałata 20g 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 30g (MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 150g (GOR) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: sok pomidorowy 100% 200ml	Rosół warzywny z makaronem i natką pietruszki 400ml(GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Pomidor 50g 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 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
11.03.2024 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2429 kcal B- 98 g T-61 g W – 386 g Bł-28 g Sól – 5,5 g NKT- 18g	Twarożek 50g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Twarożek 50g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natka 80g (MLE) pomidor 50g chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Twarożek 50g (MLE) dżem owocowy 20g jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa ogonowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 300ml	Zupa ogonowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 300ml	Zupa ogonowa z natka pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) bukiet warzyw gotowanych 150g kompot 300ml podwieczorek: owoc 1 szt (ok. 150g)	Zupa ziemniaczana z natka pietruszki 400ml (SEL) makaron z mięsem i warzywami 350g (GLU, SEL) sos z natki pietruszki 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt owocowy 150g (MLE)	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Jogurt owocowy 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 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
12.03.2024 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2520 kcal B- 85 g T-90 g W – 362 g Bł- 29 g sól- 7g NKT-25g	połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g 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 50g (MLE)	połędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml (SEL) kotlet rybny smażony 100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet rybny pieczony 100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml (SEL) pulpet rybny pieczony 100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: owoc 1 szt (ok 150g)	Rosolnik z kaszą manną z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) pulpet rybny pieczony 100g (RYB, GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Kielbasa z cebulą na ciepło 100g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g ketchup 20g (SEL) pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) herbata 300ml	Wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Wędlina wieprzowa 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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
13.03.2024 środa					
ŚNIADANIE	E-2442 kcal B- 84 g T- 65 g W – 398 g Bł -34 g Sól-6 g NKT-16g	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka 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*) Papryka 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*) Papryka 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)	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
OBIAD		Zupa z soczewicy z majerankiem 400ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 300ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g gulasz wieprzowy 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa z soczewicy z majerankiem 400ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: maślanka 200g (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g gulasz wieprzowy 150g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL) sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)	Pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL) sałatka warzywna 150g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka warzywna 150g 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		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 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
14.03.2024 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2491 kcal B- 97 g T-58 g W - 409 g Bł- 29 g Sól- 7 g NKT- 16g	Jaja 1 szt (JAJ) Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sos tatarski 20g (MLE) + sałata 20g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Jaja 1 szt (JAJ) Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sos tatarski 20g (MLE) + sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Jaja 1 szt (JAJ) Szynka wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sos tatarski 20g (MLE) + sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 350ml Herbata 300ml <u>IIŚN</u> kefir 200g (MLE)	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa zacierka 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 150g (GLU) jabłko 1 szt ok. 150g kompot 300ml	Zupa zacierka 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) szpinak gotowany 150g kompot 300ml	Zupa zacierka 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w kapuście 200g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 150g (GLU) jabłko 1 szt ok. 150g kompot 300ml podwieczorek: kalafior gotowany 200g	Zupa zacierka 400ml (GLU,SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g (GLU, JAJ) szpinak gotowany 150g kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		drożdżówka 60 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata 300ml	Drożdżówka 60 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	Drożdżówka 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-sesam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
15.03.2024 piątek					
ŚNIADANIE	E-2600 kcal B- 91 g T-81 g W -394 g Bł -40 g Sól- 6 g NKT- 15g	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g ogórek kiszony 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> kefir 200g (MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU, MLE) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU, MLE) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL, GLU) kompot 300ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU, MLE) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty białej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: sałatka warzywna 150g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL, GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek z natką 80g(MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g(MLE) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g(MLE) papryka 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
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*) 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 10.03-16.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
16.03.2024 sobota					
ŚNIADANIE	E-2324 kcal B- 94 g T-55 g W – 373 g Bł-20 g Sól- 6g NKT- 18g	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) Herbata 300ml	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) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g 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*) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml	Barszcz czerwony z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron razowy z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml podwieczerek: sok pomidorowy 200ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) makaron z serem twarogowym 300g (GLU, MLE) sos jogurtowy 100g (MLE) jabłko 1 szt ok 150g kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g + sałatka szwedzka 100g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g + sałatka szwedzka 100g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g + sałatka szwedzka 100g 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów