

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
17.03.2024 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2798 kcal B- 110 g T- 97 g W – 384 g Bł -28 g sól- 7 g NKT-28 g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka kons 50g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Papryka kons 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 kons 50g chleb razowy 150g (GLU.) masło roślinne 15g(7) zupa na wywarze z jarzyn 350ml (SEL) 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) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml(MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (MLE, SEL) ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: owoc 1 szt ok 150g	Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) sałatka warzywna 150g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Pasta jajeczna 80g (JAJ, MLE) sałatka warzywna 150g 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
IKOLACJA		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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
18.03.2024 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2659 kcal B- 99 g T-71 g W – 422 g Bł -33 g Sól – 6 g NKT- 30g	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek św 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 wieprzowa 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 pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) pierś kurczaka gotowana 90g w sosie a natką pietruszki 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) pierś kurczaka gotowana 90g w sosie a natką pietruszki 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) pierś kurczaka gotowana 90g w sosie a natką pietruszki 100g (GLU) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koprem 200g pierś kurczaka gotowana 90g w sosie a natką pietruszki 100g (GLU) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Ser żółty 50g (MLE) papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 50g (MLE) papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 50g (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
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 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
19.03.2024 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2585 kcal B- 83 g T-85 g W - 388 g Bł- 30 g sól- 8g NKT-26g	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g + sałata 20g pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g + sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g + sałata 20g 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)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałatka szwedzka 100g + sałata 20g pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7) płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Rosolnik z kaszą manną 400ml (SEL, GLU) bigos z kiełbasą (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ziemniaki z koprem 200g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (SEL, GLU) bigos z kiełbasą (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ziemniaki z koprem 200g kompot 300ml podwieczorek: owoc 1 szt (ok 150g)	Rosolnik z kaszą manną 400ml (GLU, SEL) pieczeń wieprzowa pieczona 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL) kompot 300ml
KOLACJA		Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) pomidor 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Paprykarz rybny 80g (RYB) 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
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 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
20.03.2024 środa					
ŚNIADANIE	E-2475 kcal B- 90 g T- 71 g W – 384 g Bł -31 g Sól-6 g NKT-26g	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ogórek świeży 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml	wędlina 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>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym (MLE) 5g i jajkiem 50g (JAJ)	wędlina wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem i soczewicą 300g (GLU) surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem i soczewicą 300g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem i soczewicą 300g (GLU) surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: sałatka warzywna 150g	Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL) ryż z mięsem i warzywami 300g (SEL) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Ser żółty 20g (MLE) wędlina drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ćwikła 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Ser żółty 20g (MLE) wędlina drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ćwikła 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 20g (MLE) wędlina drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ćwikła 50g 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*) 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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergenem występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
21.03.2024 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2675 kcal B- 102 g T-72 g W – 418 g Bł-29 g Sól- 7 g NKT- 26g	Pasta z jaj z natką pietruszki (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 (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 (JAJ, MLE) pomidor 50g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 350ml Herbata 300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym (MLE) 5g i twarogiem 30g (MLE)	Szynka drobiowa 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		Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g kotlet mielony drobiowy smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) surówka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1 szt ok. 150g	Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pulpet drobiowy 50g (GLU,SEL) pomidor 100g + sałata 20g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)	Pulpet drobiowy 50g (GLU,SEL) pomidor 100g + sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g + sałata 20g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 100g + sałata 20g 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 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
22.03.2024 piątek					
ŚNIADANIE	E-2546 kcal B- 85 g T-73 g W -404 g Bł-38 g Sól- 5,5 g NKT- 20g	Marmolada 20g ser biały 50g (MLE) jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml	Marmolada 20g ser biały 50g (MLE) jabłko 1 szt ok. 150g 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>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym (MLE) 5g i jajkiem 30g (JAJ)	Marmolada 20g ser biały 50g (MLE) jabłko 1 szt ok. 150g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa zacierkowa z natką pietruszki 400ml (SEL, GLU, MLE) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszonej, marchwi, jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa zacierkowa 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 zacierkowa 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 podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa zacierkowa 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
KOLACJA		Pasta z ciecierzycy 80g sałatka warzywna 150g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g sałatka warzywna 150g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Pasta z ciecierzycy 80g sałatka warzywna 150g chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g(MLE) pomidor 150g 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 17.03-23.03.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
23.03.2024 sobota					
ŚNIADANIE	E-2570 kcal B- 79 g T-94 g W – 372 g Bł -31 g Sól- 5g NKT- 36g	Polędwica wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) papryka konserwowa 50g pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) papryka konserwowa 50g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Ser żółty 20g (MLE) papryka konserwowa 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 5g(MLE)i jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE) kasza manna na mleku 350ml(MLE, GLU) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) ryż 200g sos mięsno-warzywny 150g (GLU) surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE,SEL) kasza gryczana 200g sos pieczarkowy 150g (GLU) surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek: sok pomidorowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL) ryż 200g sos mięsno-warzywny 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) 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 mieszane 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
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