

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 14.04-20.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                             |   | PODSTAWOWA  | LATWOSTRAWNA  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>14.04.2024 niedziela</b> |   |   |   |   |  |
| ŚNIADANIE                   | E-2817 kcal<br>B- 115 g<br>T- 92 g<br>W – 395 g<br>Bł -28 g<br>sól- 7g<br>NKT-25 g<br>Glukoza -7g<br>Fruktoza- 9g<br>Sacharoza- 38g<br>laktoza- 52g | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka 50g<br>pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml                        | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka 50g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU.) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml                                       | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka 50g<br>chleb razowy 150g (GLU.) masło roślinne 15g(7)<br>zupa na wywarze z jarzyn 350ml (GLU.)<br>Herbata 300ml<br><u>IIŚN</u> kefir 200g (MLE)   | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU.) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza jaglana na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml         |
| OBIAD                       |   | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>kotlet schabowy smażony 100g (JAJ, GLU)<br>surówka z buraka i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>surówka z buraka i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>surówka z buraka i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczerek: owoc 1 szt | Krupnik ryżowy z natką pietruszki 400ml(SEL)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bitka schabowa duszona 90g w sosie własnym 100g (GLU)<br>buraczki gotowane 150g (GLU)<br>kompot 300ml |
| KOLACJA                     |   | Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (MLE, JAJ)<br>Pomidor 120g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE)<br>kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)                               | Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (MLE, JAJ)<br>Pomidor 120g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (MLE, JAJ)<br>Pomidor 120g<br>chleb razowy 150g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 120g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU.) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   |
| IIKOLACJA                   |   | Sok pomarańczowy 330ml  | Sok pomarańczowy 330ml  | chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Herbata 300ml   | Sok pomarańczowy 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 14.04-20.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                                |   | PODSTAWOWA  | LATWOSTRAWNA  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW  | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   |
|--------------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>15.04.2024 poniedziałek</b> |   |   |   |  |   |
| ŚNIADANIE                      | E-2568 kcal<br>B-101 g<br>T-60 g<br>W – 422 g<br>Bł -36 g<br>Sól – 5,5 g<br>NKT- 22g<br>Glukoza-5g<br>Fruktoza-7g<br>Sacharoza-45g<br>laktoza-41g | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>ryż na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml  | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>ryż na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml  | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata 20g<br>chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn 350ml<br>Herbata 300ml<br><u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem 30g (JAJ)  | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>ryż na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml   |
| OBIAD                          |   | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Pierś kurczaka gotowana 90g w sosie z natką pietruszki 100g (GLU)<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Pierś kurczaka gotowana 90g w sosie z natką pietruszki 100g (GLU)<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml | Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Pierś kurczaka gotowana 90g w sosie z natką pietruszki 100g (GLU)<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczorek: jogurt naturalny 150g (MLE) | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>Pierś kurczaka gotowana 90g w sosie z natką pietruszki 100g (GLU)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>bukiet warzyw gotowanych 150g (GLU)<br>kompot 300ml |
| KOLACJA                        |   | Pasta z ciecierzycy 80g<br>rzodkiewka 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE)  | Pasta z ciecierzycy 80g<br>rzodkiewka 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  | Pasta z ciecierzycy 80g<br>rzodkiewka 50g<br>chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | Twarożek z natką pietruszki 80g (MLE)<br>pomidor 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>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*) <br>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 14.04-20.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                          |  | PODSTAWOWA   | LATWOSTRAWNA  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków   | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   |
|--------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>16.04.2024 wtorek</b> |  |  |   |  |   |
| ŚNIADANIE                | E-2536 kcal<br>B- 81 g<br>T-80 g<br>W – 388 g<br>Bł- 30 g<br>sól- 8g<br>NKT-25g<br>Glukoza-3g<br>Fruktoza-5g<br>Sacharoza-45g<br>Laktoza-16g | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka 120g<br>pieczywo mieszane 150g(GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka 120g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7)<br>płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml        | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>papryka 120g<br>chleb razowy 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7)<br>Zupa na wywarze z jarzyn 350ml<br>Herbata 300ml<br><u>IIŚN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g (MLE) | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 100g + sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU,) masło roślinne 15g(7)<br>płatki owsiane na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml |
| OBIAD                    |  | Rosolnik z kaszą manną i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>Bigos z kiełbasą 300g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>jabłko ok 150g 1 szt.<br>kompot 300ml | Rosolnik z kaszą manną i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>marchewka gotowana 150g (GLU)<br>kompot 300ml | Rosolnik z kaszą manną i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>surówka z marchewki, pora i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczorek: kiwi 1 szt.                | Rosolnik z kaszą manną i z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>pieczeń wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>marchewka gotowana 150g (GLU)<br>kompot 300ml       |
| KOLACJA                  |  | Paprykarz rybny 80g (RYB)<br>pomidor 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>herbata 300ml   | Paprykarz rybny 80g (RYB)<br>pomidor 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | Paprykarz rybny 80g (RYB)<br>pomidor 50g<br>chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  | szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   |
| II KOLACJA               |  | Drożdżówka 80g (GLU, JAJ, MLE)<br>herbata 300ml  | Drożdżówka 80g (GLU, JAJ, MLE)<br>herbata 300ml   | chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną drobiową 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Herbata 300ml   | Drożdżówka 80g (GLU, JAJ, MLE)<br>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 14.04-20.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                         |   | PODSTAWOWA   | LATWOSTRAWNA  | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW<br>6 posiłków   | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  |
|-------------------------|---|--|---|--|--|
| <b>17.04.2024 środa</b> |   |  |   |  |  |
| ŚNIADANIE               | E-2762<br>kcal<br>B- 100 g<br>T- 89 g<br>W – 408 g<br>Bł -32 g<br>Sól-5,5 g<br>NKT-31g<br>glukoza-<br>6g<br>Fruktoza-<br>9g<br>Sacharoza-<br>39g<br>Laktoza-<br>33g | wędlina wieprzowa 50g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Ogórek świeży 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE)<br>Herbata 300ml    | wędlina wieprzowa 50g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Ogórek świeży 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE)<br>Herbata 300ml          | wędlina wieprzowa 50g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Ogórek świeży 50g<br>chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>zupa na wywarze z jarzyn 350ml<br>Herbata 300ml<br><u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym (MLE) 5g i jajkiem 30g (JAJ) | wędlina wieprzowa 50g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE)<br>Herbata 300ml        |
| OBIAD                   |   | Zupa fasolowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>Ryż zapiekany z mięsem i warzywami 350g (GLU)<br>sos pieczeniowy 100g (GLU)<br>surówka z buraka i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml  | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE)<br>Ryż zapiekany z mięsem i warzywami 350g (GLU)<br>sos pieczeniowy 100g (GLU)<br>surówka z buraka i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL, MLE)<br>Ryż brązowy zapiekany z mięsem i warzywami 350g (GLU)<br>sos pieczeniowy 100g (GLU)<br>surówka z buraka i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczorek: sok pomidorowy 100% 200g            | Zupa jarzynowa czysta z natką pietruszki 400ml (GLU, SEL)<br>Ryż zapiekany z mięsem i warzywami 350g (GLU)<br>sos pieczeniowy 100g (GLU)<br>buraczki gotowane 150g (GLU)<br>kompot 300ml |
| KOLACJA                 |   | Parówka wieprzowa 80g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 120g<br>ketchup 20g (SEL)<br>pieczywo mieszane 150g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU, MLE) | Parówka wieprzowa 80g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 120g<br>ketchup 20g (SEL)<br>pieczywo pszenne 150g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 300ml                                | wędlina drobiowa 50g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 120g<br>chleb razowy 150g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>Herbata 300ml   | Wędlina drobiowa 50g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 120g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU)<br>masło roślinne 15g (MLE)<br>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*)<br>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 14.04-20.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                            |  | PODSTAWOWA   | ŁATWOSTRAWNA   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW<br>6 posiłków   | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   |
|----------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>18.04.2024 czwartek</b> |  |  |  |   |   |
| ŚNIADANIE                  | E-2485 kcal<br>B- 96 g<br>T-57 g<br>W – 412 g<br>Bł -31 g<br>Sól- 7 g<br>NKT- 16g<br>Glukoza-7g<br>Fruktoza-8g<br>Sacharoza-35g<br>Laktoza-33g | Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE)<br>ogórek świeży 120g<br>pieczywo mieszane 150g(GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>makaron na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml<br>owoc 1 szt | Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE)<br>ogórek świeży 120g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>makaron na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml<br>owoc 1 szt  | Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ, MLE)<br>ogórek świeży 120g<br>chleb razowy 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn z kaszą jaglaną 350ml<br>Herbata 300ml<br>owoc 1 szt<br><u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i twarogiem 30g (MLE) | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 100g + sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g(GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>makaron na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml<br>owoc 1 szt |
| OBIAD                      |  | Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>kotlet drobiowy mielony smażony 100g(GLU, JAJ)<br>surówka z pora, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml  | Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet drobiowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>surówka z pora, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml | Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet drobiowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>surówka z pora, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczorek: jabłko (ok 150g)  | Krupnik jaglany z natką pietruszki 400ml ( SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200g<br>pulpet drobiowy mielony pieczony 100g(GLU, JAJ)<br>marchewka gotowana 150g(GLU)<br>kompot 300ml                        |
| KOLACJA                    |  | Pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL)<br>Pomidor 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE, GLU)   | Pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL)<br>Pomidor 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 50g<br>chleb razowy 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  | Szynka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pomidor 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  |
| II KOLACJA                 |  | Cebularz 60 g (GLU, JAJ, MLE)<br>Herbata 300ml   | Cebularz 60 g (GLU, JAJ, MLE)<br>Herbata 300ml   | chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Herbata 300ml  | Cebularz 60 g (GLU, JAJ, MLE)<br>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 14.04-20.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                          |   | PODSTAWOWA  | ŁATWOSTRAWNA  | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  |
|--------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>19.04.2024 piątek</b> |   |   |   |   |  |
| ŚNIADANIE                | E-2450 kcal<br>B- 91 g<br>T-66 g<br>W -389 g<br>Bł -37 g<br>Sól- 6 g<br>NKT- 14g<br>glukoza 5g<br>Fruktoza-7g<br>Sacharoza 36g<br>Laktoza-20g | Marmolada 20g<br>Szynka drobiowa 30g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo mieszane 150g (GLU)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 350ml ( GLU, MLE)<br>Herbata 300ml<br>owoc 1szt (ok 150g) | Marmolada 20g<br>Szynka drobiowa 30g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml<br>owoc 1szt (ok 150g) | Ser żółty 20g (MLE)<br>Szynka drobiowa 30g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>chleb razowy 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Zupa na wywarze z jarzyn 350ml<br>Herbata 300ml<br>owoc 1szt (ok 150g)<br><u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym (MLE) 5g i jajkiem 30g (JAJ) | Marmolada 20g<br>Szynka drobiowa 30g<br>(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>płatki jęczmienne na mleku 350ml (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml<br>owoc 1szt (ok 150g) |
| OBIAD                    |   | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>sos grecki 150g (SEL)<br>kompot 300ml   | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ryba gotowana 100g (RYB)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>sos grecki 150g (SEL)<br>kompot 300ml  | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ryba gotowana 100g (RYB)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>szpinak duszony 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczerek: jogurt naturalny 150g (MLE)  | Zupa makaronowa z natką pietruszki 400ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ryba gotowana 100g (RYB)<br>ziemniaki z koprem 200g<br>sos grecki z warzyw gotowanych 150g (SEL)<br>kompot 300ml                                       |
| KOLACJA                  |   | Twarożek z natką 80g(MLE)<br>rzodkiewka 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  | Twarożek z natką 80g(MLE)<br>rzodkiewka 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | Twarożek z natką 80g(MLE)<br>rzodkiewka 50g<br>chleb razowy 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml   | Twarożek z natką 80g(MLE)<br>pomidor 50g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,)<br>masło roślinne 15g(MLE)<br>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*)<br>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 07.04-13.04.2024 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

|                          |  | PODSTAWOWA  | LATWOSTRAWNA   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| <b>20.04.2024 sobota</b> |  |   |  |   |  |
| ŚNIADANIE                | E-2411 kcal<br>B- 97 g<br>T-62 g<br>W – 377 g<br>Bł -20 g<br>Sól- 6g<br>NKT- 20g<br>Glukoza-2g<br>fruktoza- 3g<br>Sacharoza-47g<br>Laktoza-32g | Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałata 20g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml | Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml | Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałata 20g<br>chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>zupa na wywarze z jarzyn 350ml<br>Herbata 300ml<br><u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU,) z masłem roślinnym 5g(MLE) i jajkiem 30g(JAJ) | Polędwica sopocka wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Sałata 20g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE)<br>Herbata 300ml |
| OBIAD                    |  | Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>kasza gryczana 200g<br>sos pieczarkowy 150g (GLU)<br>surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml  | Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>ryż 200g<br>sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU)<br>buraczki gotowane 150G (GLU)<br>kompot 300ml                             | Zupa kalafiorowa z natką pietruszki 400ml (GLU, MLE, SEL)<br>kasza gryczana 200g<br>sos pieczarkowy 150g (GLU)<br>surówka z kapusty białej, marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot 300ml<br><br>podwieczerek: owoc 1 szt ok. 150g                               | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (SEL)<br>ryż 200g<br>sos mięsno-warzywny duszony 150g(GLU)<br>buraczki gotowane 150G (GLU)<br>kompot 300ml                                      |
| KOLACJA                  |  | Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ser żółty 20g(MLE)<br>ogórek świeży 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>herbata 300ml                           | Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ser żółty 20g(MLE)<br>ogórek świeży 50g<br>pieczywo mieszane 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml                          | Szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>ser żółty 20g(MLE)<br>ogórek świeży 50g<br>chleb razowy 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  | Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Pomidor 120g<br>pieczywo pszenne 150g (GLU,) masło roślinne 15g(MLE)<br>Herbata 300ml  |
| IIKOLACJA                |  | Bułka maślana 60g (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml   | Bułka maślana 60g (MLE, GLU)<br>Herbata 300ml  | chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)<br>Herbata 300ml   | Bułka maślana 60g (MLE, GLU)<br>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