

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatojew

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
31.10.2023 (wtorek)					
ŚNIADANIE	E-2534 kcal B- 103 g T-70 g w tym nas. kw.tł -18 g W – 383 g Bł -28 g Sód-2785 mg	Pasta jajeczna 80g(JAJ, MLE) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Pasta jajeczna 80g(JAJ, MLE) sałata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Pasta jajeczna 80g(JAJ, MLE) sałata 20g 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)	połędwica z indyka 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa jarzynowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ryż 200g pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 50g(GLU,MLE) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130g kompot 300ml	Zupa jarzynowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ryż 200g pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 50g(GLU,MLE) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130g kompot 300ml	Zupa jarzynowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ryż brązowy 200g pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 50g(GLU,MLE) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 200ml	Zupa jarzynowa czysta 400ml (SEL) ryż 200g pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 50g(GLU,MLE) buraczki gotowane 130g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Szynka szkolna 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Szynka szkolna 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Szynka szkolna 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml	Szynka szkolna 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml
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*) Jogurt naturalny 150g (MLE)	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-gorzycza SEZ-sezamek S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergen występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
1.11.2023 (środa)					
ŚNIADANIE	E-2594 kcal B- 87 g T-81 g w tym nas. kw.tł -19 g W – 392 g Bł -29 g Sód-2413 mg	Polędwica z indyka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)) ser żółty 20g(MLE) sałata 20g Chleb mieszany 150g(GLU) masło roślinne 15g-(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Polędwica z indyka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g(MLE) sałata 20g Chleb pszenny 150g(GLU) masło roślinne 15g-(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Polędwica z indyka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ser żółty 20g(MLE) sałata 20g 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 jajkiem 30g(JAJ)	Polędwica z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g-(MLE) kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba smażona 100g(GLU, JAJ, RYB) surówka z marchwi z olejem 130g kompot 300ml	Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba pieczona 100g(RYB) surówka z marchwi z olejem 130g kompot 300ml	Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba pieczona 100g(RYB) surówka z marchwi z olejem 130g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1szt (ok 150g)	Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba gotowana 100g(RYB) marchewka gotowana 130g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml	Pasztet drobiowy z formy 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml <u>IIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka wieprzowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g Herbata300ml
II KOLACJA		Ciasto drożdżowe 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml	Ciasto drożdżowe 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Ciasto drożdżowe 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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergen występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatojew

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGŁOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
2.11.2023 (czwartek)					
ŚNIADANIE	E-2445 kcal B- 87 g T-75 g w tym nas. kw.tł -16 g W – 421 g Bł -35 g Sód-2612 mg	szynka wieprzowa konserwowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	szynka wieprzowa konserwowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	szynka wieprzowa konserwowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml <u>IISN</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	szynka wieprzowa konserwowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) makaron na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU,MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) sos pieczarkowy 100g(GLU) surówka z kapusty czerwonej z olejem 130g kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU,MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) sos pieczarkowy 100g(GLU) buraczki gotowane 130g(GLU) kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU,MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200g(GLU) sos pieczarkowy 100g(GLU) surówka z kapusty czerwonej z olejem 130g kompot 300ml podwieczerek: surówka z marchwi 200g	zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki 200g sos mięsny 150g(GLU) buraczki gotowane 130g(GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Paprykarz z ogórkiem kiszonym 100 g (RYB) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Paprykarz z ogórkiem kiszonym 100 g (RYB) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Paprykarz z ogórkiem kiszonym 100 g (RYB) chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata300ml
II KOLACJA		Bułka z dżemem 70g (GLU, MLE) Herbata 300ml	Bułka z dżemem 70g (GLU, MLE)Herbata 300ml	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Bułka z dżemem 70g (GLU, 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-gorzycza SEZ-sezam

S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatojew

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
3.11.2023 (piątek)					
ŚNIADANIE	E-2532 kcal B- 88 g T-72 g w tym nas. kw.tł -14 g W – 398 g Bł -30 g Sód-2051 mg	Marmolada 20g szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Marmolada 20g szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Ser żółty 20g(MLE) szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml herbata 300ml <u>IIŚN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Marmolada 20g szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Krupnik ryżowy 400ml (SEL) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi z olejem 130g kompot 300ml	Krupnik ryżowy 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi z olejem 130g kompot 300ml	Krupnik ryżowy 400ml (SEL) ryba pieczona 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g surówka z marchwi z olejem 130g kompot 300ml podwieczorek: gruszka 1szt (ok 120g)	Krupnik ryżowy 400ml (SEL) ryba gotowana 100g (RYB) ziemniaki z koprem 200g marchewka gotowana 130g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek z natką 80g (MLE) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) ogórek świeży 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml <u>,IIK</u> chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Twarożek z natką 80g (MLE) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g 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*)	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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki ŁUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergenów występujących w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatojew

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
4.11.2023 (sobota)					
ŚNIADANIE	E-2769 kcal B- 107 g T-7286 g w tym nas. kw.tł -27 g W – 406 g Bł -29 g Sód-3194 mg	Polędwica Ani 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Polędwica Ani 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Polędwica Ani 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata300ml <u>IIŚN</u> chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i twarogiem 30g (MLE)	Polędwica Ani 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza manna na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
OBIAD		Barszcz ukraiński 400ml (GLU,MLE, SEL) ryż 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g(GLU,MLE) bukiet warzyw gotowanych 130g (GLU) kompot 300ml	Barszcz ukraiński 400ml (GLU,MLE, SEL) ryż 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g(GLU,MLE) szpinak gotowany 130g (GLU) kompot 300ml	Barszcz ukraiński 400ml (GLU,MLE, SEL) ryż brązowy 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g(GLU,MLE) bukiet warzyw gotowanych 130g (GLU) kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 200ml	Zupa jarzynowa czysta 400ml (SEL) ryż 200g pulpet wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy 50g(GLU,MLE) szpinak gotowany 130g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Parówka 80g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ketchup 20g (SEL) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Parówka 80g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ketchup 20g (SEL) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Parówka 80g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ketchup 20g (SEL) Herbata 300ml	Szynka wieprzowa wojskowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml
II KOLACJA		Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sok pomidorowy 330 ml	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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruzlicy i Chorób Płuc w Poniatojew

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
5.11.2023 (niedziela)					
ŚNIADANIE	E-2508 kcal B- 100 g T-92 g w tym nas. kw.tł -19 g W – 331 g Bł -24 g Sód-2517 mg	Szynka wprz. szkolna 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Szynka wprz. szkolna 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Szynka wprz. szkolna 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb graham 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 wprz. szkolna 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 150g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130g kompot 300ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 130g(GLU) kompot 300ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130g kompot 300ml podwieczorek: maślanka 200g(MLE)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 130g(GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek 80g (MLE) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) sałata 20g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek 80g (MLE) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml
II KOLACJA		Ciasto jogurtowe 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml	Ciasto jogurtowe 60g (MLE, GLU) Herbata 300ml	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata	Ciasto jogurtowe 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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergen występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 31.10-6.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatojew

6.11.2023 (poniedziałek)					
ŚNIADANIE	E-2682 kcal B- 104 g T-82 g w tym nas. kw.tł -18 g W – 394 g Bł -31 g Sód- 3513 mg	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g ryż na mleku 350ml (MLE) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g ryż na mleku 350ml (MLE) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml Herbata 300ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka drobiowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g ryż na mleku 350ml (MLE) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa grochowa 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 130g kompot 300ml	Zupa dyniowa 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) potrawka wieprzowa duszona 150g (GLU) marchewka gotowana 130g(GLU) kompot 300ml	Zupa dyniowa 400ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) bitka wieprzowa duszona 100g w sosie własnym 50g(GLU) surówka z ogórka kiszzonego z olejem 130g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1szt (ok 150g)	Zupa dyniowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koprem 200g bitka wieprzowa duszona 100g w sosie własnym 50g(GLU) marchewka gotowana 130g(GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Jaja 1szt (JAJ) połędwica sopocka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sos tatarski 20g(MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Jaja 1szt (JAJ) połędwica sopocka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sos tatarski 20g(MLE) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Jaja 1szt (JAJ) połędwica sopocka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sos tatarski 20g(MLE) Herbata 300ml	połędwica sopocka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) pomidor 50g Herbata 300ml
II KOLACJA		Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE)	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Kefir 200ml (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-gorzycza SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów