

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
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		Bułka z dżemem 60g (GLU, MLE) Herbata 300ml	Bułka z dżemem 60g (GLU, MLE) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Bułka z dżemem (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-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6 posiłków	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
7.11.2023 wtorek					
ŚNIADANIE	E-2530 kcal B- 85g T-876 g w tym nas. tł - 17 g W - 389 g Bt -31 g Sód- 2356 mg	Ser biały 20g(MLE) Szynka drobiowa miodowa 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)) sałata 20g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Ser biały 20g(MLE) Szynka drobiowa miodowa 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml	Ser biały 20g(MLE) Szynka drobiowa miodowa 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>IISN</u> kefir naturalny 200g (MLE)	Ser biały 20g(MLE) Szynka drobiowa miodowa 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki owsiane na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Rosolnik z kaszą manną 400ml (GLU, SEL) stek mielony wieprzowy smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 130g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 130g kompot 300ml	Rosolnik z kaszą manną 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z buraka i jabłka z olejem 130g kompot 300ml podwieczorek: surówka z marchwi 200g	Rosolnik z kaszą manną 400ml (SEL) klopsik wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200g buraki gotowane 130g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml	Szynka konserwowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml	Pasta z ciecierzycy 50g ogórek kiszony 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml	Szynka konserwowa 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)

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 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
8.11.2023 środa					
ŚNIADANIE	E-2692 kcal B- 95 g T-70 g w tym nas. kw.tł -23 g W – 437 g Bł -32 g Sód- 4809 mg	Szynkówka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) ogórek kiszony 50g Herbata 300ml	Szynkówka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) ogórek kiszony 50g Herbata 300ml	Szynkówka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml ogórek kiszony 50g herbata 300ml IIŚN chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i jajkiem 30g (JAJ)	Szynkówka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) kasza kukurydziana na mleku 400ml (MLE) sałata 20g Herbata 300ml
OBIAD		Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) pierogi z soczewicą 300g(GLU, JAJ) surówka z marchwi z jogurtem 130g(MLE) kompot 300ml owoc 1szt	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem twarogowym 300g(GLU, JAJ) kompot 300ml owoc 1szt	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) pierogi z soczewicą gotowane 300g(GLU, JAJ) surówka z marchwi z jogurtem 130g(MLE) kompot 300ml podwieczorek: gruszka 1szt (ok 120g)	Krupnik jęczmienny 400ml (GLU, SEL) makaron gotowany z serem twarogowym 300g(GLU, JAJ) kompot 300ml owoc 1szt
KOLACJA		Parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) ketchup 20g (GLU, SEL) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g(MLE) ketchup 20g (GLU, SEL) kawa zbożowa na mleku 300ml (GLU,MLE)	Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka z kurcząt 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml
II KOLACJA		Drożdżówka z serem 70g (GLU, MLE) herbata 300ml	Drożdżówka z serem 70g (GLU, MLE) Herbata 300ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Herbata 300ml	Drożdżówka z serem 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-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
9.11.2023 czwartek					
ŚNIADANIE	E-2705 kcal B- 100 g T-75 g w tym nas. kw.tł - 21 g W - 3421 g Bł -30 g Sód- 3040 mg	Pasztet drobiowy z formy 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Pasztet drobiowy z formy 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa złocista 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) papryka 50g 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 złocista 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa pieczarkowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g gołąbki duszone w sosie pomidorowym 250g(GLU, JAJ) kompot 250ml	Zupa pieczarkowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) dynia gotowana 130g kompot 250ml	Zupa pieczarkowa 400ml (GLU,MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) surówka z marchwi 130g kompot 300ml podw:jogurt naturalny 1szt (MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200g pulpet mięsno-ryżowy pieczony 100g(GLU, JAJ) dynia gotowana 130g kompot 300ml
KOLACJA		Jaja 1szt (JAJ) szynka wieprzowa wojskowa 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) szynka wieprzowa wojskowa 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) szynka wieprzowa wojskowa 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sos tatarski 20g (MLE) Herbata 300ml	szynka wieprzowa wojskowa 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) sałata 20g Herbata 300ml
II KOLACJA		Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Sok warzywny 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 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
10.11.2023 piątek					
ŚNIADANIE	E-2634 kcal B- 97 g T-74 g W – 409 g Bł-27 g	Ser żółty 30g (MLE) Marmolada 20g papryka 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Ser żółty 30g (MLE) Marmolada 20g papryka 50g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml	Ser żółty 50g (MLE) papryka 50g pieczywo 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)	Marmolada 20g wędlina drobiowa 30g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) Salata 20g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
OBIAD		Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba smażona 100g (GLU,JAJ, RYB) surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i z olejem 150g kompot 300ml	Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba gotowana 100g (RYB) sos grecki z warzyw gotowanych 150g kompot 300ml	Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba gotowana 100g (RYB) surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: jabłko 1 szt. (ok. 150g)	Zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200g ryba gotowana 100g (RYB) sos grecki z warzyw gotowanych 150g kompot 300ml
KOLACJA		Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g pieczywo mieszane 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*) 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-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
11.11.2023 sobota					
ŚNIADANIE	E-2594 kcal B- 87 g T-74 g W – 407 g Bł -27 g	Jaja 1 szt. (JAJ) Szynka z indyka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sos tatarski 20g(MLE) Chleb mieszany 150g(GLU) masło roślinne 15g-(MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Jaja 1 szt. (JAJ) Szynka z indyka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sos tatarski 20g(MLE) Chleb mieszany 150g(GLU) masło roślinne 15g-(MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Jaja 1 szt (JAJ) Szynka z indyka 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g-(MLE) Zupa na wywarze z jarzyn 350ml herbata300ml <u>IIŚ</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)	Szynka z indyka 50g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) pomidor 50g Chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g-(MLE) kasza manna na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml
OBIAD		Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) Sałatka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU) Sałatka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml	Żurek z majerankiem 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200g bitka z szynki duszona 90g w sosie własnym 50g (GLU) Sałatka z buraka i jabłka z olejem 150g kompot 300ml Podwieczerek; maślanka 200g (MLE)	Zupa koperkowa czysta 400ml (GLU, MLE, SEL) ryż 200g bitka z szynki duszona 90g w sosie własnym 50g (GLU) buraczki gotowane 150g kompot 300ml
KOLACJA		Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g pieczywo mieszane 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek świeży 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata300ml <u>IIIK</u> chleb razowy 60g (GLU) z masłem roślinnym 5g (MLE) i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*)	Szynka drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g 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-gorczyca SEZ-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

JADŁOSPIS 7-DNIOWY 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
12.11.2023 niedziela					
ŚNIADANIE	E-2560 kcal B- 98g T-93 g W – 343 g Bł-28 g	Pasztet z formy 50g (GLU,SEL) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Pasztet z formy 50g (GLU,SEL) papryka 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ryż na mleku 350ml (MLE) Herbata300ml	Pasztet z formy 50g (GLU,SEL) papryka 50g 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 drobiowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g chleb pszenny 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) ryż na mleku 350ml (GLU,MLE) Herbata300ml
OBIAD		Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka pieczone 150g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot 300ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot 300ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot 300ml podwieczorek: sok pomidorowy 200g	Rosół warzywny z makaronem 400ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koprem 200g udko z kurczaka gotowane 150g marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		Ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml	Twarożek z natką 80g (MLE) pomidor 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) herbata 300ml
II KOLACJA		Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	chleb razowy 60g z masłem roślinnym 5g i wędliną 30g(GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 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 06.11-13.11.2023 r. Samodzielne Publiczne Sanatorium Gruźlicy i Chorób Płuc w Poniatowej

		PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWO PRYZYWAJALNYCH WEGLOWODANÓW	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
13.11.2023 poniedziałek					
ŚNIADANIE	E-2845 kcal B- 104 g T-95 g W – 425 g Bł -36 g	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) ogórek kiszony 50g chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml	Polędwica wieprzowa 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>IISN</u> kefir naturalny 200g(MLE)	Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SOJ,MLE*,SEL*,GOR*) sałata 20g pieczywo pszenne 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) kasza jagłana na mleku 350ml (MLE) Herbata 300ml
OBIAD		Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 100g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsny duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml	Zupa z zielonego groszku 400ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos pieczarkowy 100g (GLU) surówka z marchwi z olejem 150g kompot 300ml podwieczerek : jabłko 1 szt. (ok. 150g)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml (SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU) sos mięsny duszony 150g (GLU) marchewka gotowana 150g (GLU) kompot 300ml
KOLACJA		parówka 120g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ketchup 30g (SEL) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE)	parówka 120g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) ketchup 30g (SEL) chleb mieszany 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 300ml (MLE)	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb graham 150g (GLU) masło roślinne 15g (MLE) Herbata 300ml	Szynka drobiowa 50g (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*) pomidor 50g chleb 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*) Kefir 200g (MLE)	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-sezam S02-dwutlenek siarki LUB-lubin, MCK- mięczaki *zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów