

| | poniedziałek 2023-12-11 | wtorek 2023-12-12 | środa 2023-12-13 | czwartek 2023-12-14 | piątek 2023-12-15 | sobota 2023-12-16 | niedziela 2023-12-17 |
|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2023-12-11 - 2023-12-17)

| | poniedziałek 2023-12-11 | wtorek 2023-12-12 | środa 2023-12-13 | czwartek 2023-12-14 | piątek 2023-12-15 | sobota 2023-12-16 | niedziela 2023-12-17 |
|------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50g (Seler i produkty pochodne) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Połudwica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Rukola 15g</p> <p>pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salata 10g</p> <p>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p>zupa mleczna kasza jęczmienna 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>zupa mleczna z makaronem 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujajeczny</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Chleb graham 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek świeży 30g</p> <p>ser topiony mix 17.5g 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Połudwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidory koktajlowe 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p> |

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2023-12-11 - 2023-12-17)

| | poniedziałek 2023-12-11 | wtorek 2023-12-12 | środa 2023-12-13 | czwartek 2023-12-14 | piątek 2023-12-15 | sobota 2023-12-16 | niedziela 2023-12-17 |
|--------------|---|--|--|--|--|---|---|
| Obiad | <p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>zupa krem marchewkowy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>gulasz z indyka 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Mięso z udźca indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Ziola prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 400g</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>filet z kurczaka panierowany smażony (120 g) 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku, Pieprz czarny</p> <p>surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kapusta biała, Marchew, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Cukier, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Barszcz czerwony 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Pierogi ruskie (350 g) 350g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g</p> <p>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa dyniowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Dynia piżmowa, Śmietanka, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Sól biała, Imbir w proszku, Pieprz biały</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 150g</p> <p>Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>zupa fasolowa 400g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p>Ryba po grecku 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne)</p> <p>Tilapia, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>potrawka z kurczaka 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, korzeń, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g</p> <p>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Buraki zasmażane 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Zupa krupnik 400g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 250g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> |

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2023-12-11 - 2023-12-17)

| | poniedziałek 2023-12-11 | wtorek 2023-12-12 | środa 2023-12-13 | czwartek 2023-12-14 | piątek 2023-12-15 | sobota 2023-12-16 | niedziela 2023-12-17 |
|--------------------------|---|--|---|--|--|---|---|
| Kolacja | Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Szynka miodowa 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 12g | Herbata czarna, napar z cukrem 500g Chleb pszenno-żytni 70g Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny | Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g Ogórek kiszony 50g chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Dorsz, filety pieczone, Marchew, Seler korzeniowy, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały | Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) szynka konserwowa wieprzowa parzona 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Rzodkiewka, Szczypiorek | Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jaja kurze całe, gotowane 110g (Jaja i produkty pochodne) Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek świeży 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) | Herbata czarna, napar z cukrem 250g Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno-żytni 70g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 30g (Zboża zawierające gluten) Kiełbasa krakowska, sucha 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) | Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Papryka czerwona 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny |
| Posiłek dodatkowy | Banan 130g | Sok pomidorowy 240g | Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) | Bułka słodka drożdżowa z nadzieniem serowym 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) | Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) | Sok pomidorowy 240g | Jogurt owocowy (różne smaki) 150g |
| Suma | E: 2578.37 B: 88.43 , T: 111.48 , W: 326.92 , | E: 2296.13 B: 103.21 , T: 76.31 , W: 321.88 , | E: 2464.35 B: 87.18 , T: 86.71 , W: 353.68 , | E: 2586.5 B: 101.64 , T: 94.22 , W: 353.04 , | E: 2545.09 B: 110.17 , T: 83.71 , W: 357.95 , | E: 2261.94 B: 112.57 , T: 79.75 , W: 294.11 , | E: 2383.91 B: 115.79 , T: 85.48 , W: 309.01 , |

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny