

	poniedziałek 2023-12-18	wtorek 2023-12-19	środa 2023-12-20	czwartek 2023-12-21	piątek 2023-12-22	sobota 2023-12-23	niedziela 2023-12-24
--	------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	poniedziałek 2023-12-18	wtorek 2023-12-19	środa 2023-12-20	czwartek 2023-12-21	piątek 2023-12-22	sobota 2023-12-23	niedziela 2023-12-24
Śniadanie	<p>Chleb pszenno-żytni 70g Pomidor 50g pierś z indyka gotowana 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g zupa mleczna płatki jęczmienne 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne herbata słodzona 250g Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jabłko 160g Chleb pszenno-żytni 70g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g Pomidory koktajlowe 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) zupa mleczna kasza manna 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Ogórek kiszony 50g Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten) Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Surówka z buraków z chrzanem 50g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny 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 Chleb pszenno-żytni 70g chleb żytni ze słonecznikiem 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) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) pasta z ciecierzcy 50g Cieciora surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny Sałatka grecka 58g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidor, Ser typu Feta, Sałata, Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek zupa mleczna -ryż 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) 70g Pomidor 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)) Miód pszczeni 15g Sałata 15g 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 Kefir, 1,5% tłuszczu 200g Chleb pszenno-żytni 70g Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Pomidor 50g Chleb graham 30g (Zboża zawierające gluten) Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kecup (ketchup) 8g pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, tuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g Jaja kurze całe, gotowane 110g (Jaja i produkty pochodne) Chleb pszenno-żytni 70g Pomidor 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)) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2023-12-18 - 2023-12-24)

	poniedziałek 2023-12-18	wtorek 2023-12-19	środa 2023-12-20	czwartek 2023-12-21	piątek 2023-12-22	sobota 2023-12-23	niedziela 2023-12-24
Obiad	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Ogórek kiszony, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>kurczak w sosie słodko-kwaśnym 217g</p> <p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Passata - przetarte pomidory, Ananas, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Mąka ziemniaczana, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>Surówka z białej kapusty z olejem 150g</p> <p>Kapusta biała, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Buraki zasmażane 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Zupa wiejska z lanymi kluskami 398g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Kotlet mielony (120 g) 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Mandarynki 140g</p> <p>Zupa jarzynowa 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, Kalafior, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Ryż na mleku z musem jabłkowym 315g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Jabłko, Ryż biały, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka, gotowana, zasmażana 150g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterościany, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>Udko pieczone (200 g) 200g</p> <p>Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Oregano suszone, Tymianek suszony, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Jabłko 160g</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p>kopytka z serem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ziemniaki, gotowane, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Jaja kurze całe, Mąka ziemniaczana</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>zupa krem z białych warzyw 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>gulasz wieprzowy w sosie własnym 150g (Seler i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>Filet z miruny panierowany 132g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne)</p> <p>miruna, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kacze całe</p> <p>surówka z kiszonej kapusty 150g</p> <p>Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	poniedziałek 2023-12-18	wtorek 2023-12-19	środa 2023-12-20	czwartek 2023-12-21	piątek 2023-12-22	sobota 2023-12-23	niedziela 2023-12-24
Kolacja	<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>Papryka czerwona 30g</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>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (Seler i produkty pochodne) Kurczak, tuuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Polędwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Brokuły, gotowane 50g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 15g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Polędwica z indyka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Pasta z tuńczyka i twarogu (50 g) 50g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny</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 graham 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>Sałata 15g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Śledź w śmietanie 70g (Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Sałata 10g</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2023-12-18 - 2023-12-24)

	poniedziałek 2023-12-18	wtorek 2023-12-19	środa 2023-12-20	czwartek 2023-12-21	piątek 2023-12-22	sobota 2023-12-23	niedziela 2023-12-24
Posiłki dodatkowe	Banan 130g	Sok pomidorowy 240g	Ciasto drożdżowe 100g <i>(Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</i>	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g <i>(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</i>	Serek wiejski lekki 150g <i>(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</i>	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	Jabłko 160g
Suma	E: 2216.21 B: 81.12 , T: 77.25 , W: 320.12 ,	E: 2310.47 B: 95.97 , T: 79.94 , W: 322.89 ,	E: 2509.05 B: 83.06 , T: 77.57 , W: 393.83 ,	E: 2551.21 B: 117.51 , T: 111.27 , W: 289.88 ,	E: 2253.78 B: 98.66 , T: 71.47 , W: 321.32 ,	E: 2267.96 B: 86.17 , T: 89.07 , W: 300.58 ,	E: 1965.18 B: 75.36 , T: 86.11 , W: 265.7 ,

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