

	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>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>pierś z indyka gotowana 50g</p> <p>Pomidor 50g</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>Sałata 15g</p> <p>zupa mleczna płatki jęczmienne 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) 70g</p> <p>Pomidory koktajlowe 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</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>Surówka z buraków z chrzanem 50g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</p> <p>Buraki, gotowane, Ocet jabłkowy, Chrzan, świeży, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p> <p>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>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)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g Cieciorka surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Sałatka grecka 58g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor, Ser typu Feta, Sałata, Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p>zupa mleczna -ryż 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) 70g</p> <p>Pomidor 50g</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 15g</p> <p>zupa mleczna z makaronem 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>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)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p>pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Olej rzepakowy, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Dynia, pestki, łuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 110g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</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
Obiad	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) 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 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 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Surówka z białej kapusty z olejem 150g 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 392g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Pulpety drobiowe w białym sosie 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Cebula, Śmietana, 18% tłuszczu, Cytryna, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Czosnek, Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p>Mandarynki 140g</p> <p>Zupa jarzynowa 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) 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>kompot owocowy 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>risotto z mięsem i warzywami 350g Ryż biały, Wieprzowina, łopatka, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka, gotowana, zasmażana 150g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Udło gotowane (150 g) (produkt) 150g</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>kompot owocowy 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</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) 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>kompot owocowy 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>makaron z serem i masłem 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</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) 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) Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Barszcz czerwony 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) 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) miruna, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kacze całe</p> <p>surówka z kiszonej kapusty 150g Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier</p> <p>kompot owocowy 246g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzykowa**
(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
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (Seler i produkty pochodne) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten) Polędwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Ogórek kiszony 50g Pomidor 30g Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Brokuły, gotowane 50g Pomidor 30g 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	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten) Polędwica z indyka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Pasta z tuńczyka i twarogu (50 g) 51g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko 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	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten) Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Śledź w śmietanie 70g (Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek kiszony 50g ser topiony mix 17.5g 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 10g
Posiłek dodatkowy	Pomarańcza 240g	Sok pomidorowy 240g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g	Jabłko 160g
Suma	E: 2106.77 B: 80.03 , T: 77.63 , W: 295.97 ,	E: 2112.55 B: 97.41 , T: 76.95 , W: 285.41 ,	E: 2104.58 B: 90.31 , T: 75.15 , W: 292.43 ,	E: 2335.75 B: 109.76 , T: 111.29 , W: 248.72 ,	E: 2275.19 B: 111.53 , T: 71.49 , W: 317.09 ,	E: 2085.29 B: 86.18 , T: 89.67 , W: 253.39 ,	E: 1826.93 B: 73.4 , T: 86.4 , W: 234.49 ,

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-Gorzycza i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny