

	poniedziałek 2024-01-01	wtorek 2024-01-02	środa 2024-01-03	czwartek 2024-01-04	piątek 2024-01-05	sobota 2024-01-06	niedziela 2024-01-07
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2024-01-01 - 2024-01-07)

	poniedziałek 2024-01-01	wtorek 2024-01-02	środa 2024-01-03	czwartek 2024-01-04	piątek 2024-01-05	sobota 2024-01-06	niedziela 2024-01-07
Śniadanie	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Pomidor 50g</p> <p>Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 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>Jabłko 160g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</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>Pomidor 50g</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>Kiełki - różne rodzaje 5g</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 z cukrem 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>polędwica miodowa 50g (Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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 z cukrem 250g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</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>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kecup (ketchup) 8g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p> <p>pasta z ciecierzcy 30g</p> <p>Cieciorka surowa (ciecierzyca), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>ser topiony mix 18g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>pasta rybna z warzywami 50g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Dorsz, świeży, Marchew, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>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)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>pasta z zielonego groszku 50g</p> <p>Groszek zielony, mrożony, Cebula, Olej rzepakowy, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Dynia, pestki, łuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>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>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Marchew, 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 cukrzycowa**
(2024-01-01 - 2024-01-07)

	poniedziałek 2024-01-01	wtorek 2024-01-02	środa 2024-01-03	czwartek 2024-01-04	piątek 2024-01-05	sobota 2024-01-06	niedziela 2024-01-07
Obiad	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400g (Mleko 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 pełnoziarnisty, gotowany, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 217g</p> <p>Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>buraczki na gorąco 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</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, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>spaghetti z sosem bolońskim 245g</p> <p>Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</p> <p>Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek kiszony 150g</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, Kalafior, Brokuły, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>gulasz z indyka 192g (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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Papryka w proszku, Ziola prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa szpinakowa 400g (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, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa</p> <p>potrawka z kurczaka 205g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 150g</p> <p>Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Barszcz ukraiński 400g (Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g</p> <p>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>makaron z serem i masłem 407g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</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, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Ryba z pieca z warzywami 160g (Ryby i produkty pochodne)</p> <p>miruna, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy</p> <p>warzywa z wody skropione olejem 105g</p> <p>Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>rosół z makaronem 400g (Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kura, tuszka, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Sól biała, Pieprz czarny, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 231g</p> <p>Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>buraczki na gorąco 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2024-01-01 - 2024-01-07)

	poniedziałek 2024-01-01	wtorek 2024-01-02	środa 2024-01-03	czwartek 2024-01-04	piątek 2024-01-05	sobota 2024-01-06	niedziela 2024-01-07
Kolacja	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidor 50g Papryka czerwona 30g ser topiony mix 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 z cukrem 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten) szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Pomidor 30g 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 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten) Twarożek ze szczypiorkiem 70g Mandarynki 70g Pomidory koktajlowe 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten) Szynka kanapkowa 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 z cukrem 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) Brokuły, gotowane 50g Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 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 z cukrem 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek świeży 50g Twarożek ze szczypiorkiem 50g 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) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g
Posilek dodatkowy	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g	Sok pomidorowy 240g	Pomarańcza 240g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Sok pomidorowy 240g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g	Mandarynki 140g
Suma	E: 2172.46 B: 101.47 , T: 94.54 , W: 248.28 ,	E: 2220.85 B: 93.11 , T: 90.2 , W: 286.37 ,	E: 2064.04 B: 90.03 , T: 59.94 , W: 318.66 ,	E: 2460.14 B: 117.38 , T: 106.5 , W: 285.48 ,	E: 2015.46 B: 74.13 , T: 60.59 , W: 318.8 ,	E: 2230.84 B: 93.86 , T: 98.02 , W: 285.59 ,	E: 2077.34 B: 106.39 , T: 72.48 , W: 272.61 ,

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