

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(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
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(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 pszenno-żytni 70g</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 razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Salata 15g</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Jabłko 160g</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>Pomidor 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>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 pszenno-żytni 70g</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>Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salatka grecka 58g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor, Ser typu Feta, Ogórek kiszony, Sałata, 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 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 ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</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 pszenno-żytni 70g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Pomidor 30g</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 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 pszenno-żytni 70g</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>Chleb graham 30g (Zboża zawierające gluten)</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, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, 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 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 żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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 podstawowa**
(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 (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, 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 czterojajeczny, 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 200g (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 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>buraczki na gorąco 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier, 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 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, 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 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 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa szpinakowa 400g (Zboża zawierające gluten, 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 pszenna typ 500, z witaminami</p> <p>potrawka z kurczaka 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, 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>kopytka z serem 350g (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>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>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 150g</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 (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kura, tuszka, Makaron czterojajeczny, gotowany, Sól biała, Pieprz czarny, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, 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 (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(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 pszenno-żytni 70g Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 pszenno-żytni 70g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidor 30g 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 Mandarynki 70g Pomidory koktajlowe 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Szynka kanapkowa 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) 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 pszenno-żytni 70g Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Brokuły, gotowane 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Chleb graham 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)) Sałata 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Ogórek świeży 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) Twarożek ze szczypiorkiem 50g Chleb żytni razowy 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Sok pomidorowy 240g	Banan 130g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Ciasto drożdżowe 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	Mandarynki 140g
Suma	E: 2251.23 B: 102.45 , T: 93.05 , W: 267.8 ,	E: 2394.12 B: 97.69 , T: 82.65 , W: 336.34 ,	E: 2140.83 B: 93.47 , T: 59.45 , W: 332.83 ,	E: 2410.06 B: 115.28 , T: 97.97 , W: 287.86 ,	E: 2099.13 B: 69.63 , T: 70.19 , W: 318.68 ,	E: 2337.3 B: 94.55 , T: 100.8 , W: 305.92 ,	E: 2062.3 B: 104.21 , T: 70.76 , W: 272.09 ,

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