

	poniedziałek 2024-01-08	wtorek 2024-01-09	środa 2024-01-10	czwartek 2024-01-11	piątek 2024-01-12	sobota 2024-01-13	niedziela 2024-01-14
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

	poniedziałek 2024-01-08	wtorek 2024-01-09	środa 2024-01-10	czwartek 2024-01-11	piątek 2024-01-12	sobota 2024-01-13	niedziela 2024-01-14
Śniadanie	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 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>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 bez cukru 250g</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>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>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>Surówka z buraków z chrzanem 50g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</p> <p>Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Sól biała, Sok z cytryny</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 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)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałatka grecka 96g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor, Ser typu Feta, Sałata, Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek</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 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 50g</p> <p>Cieciorka surowa (ciecierzyca), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</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>Mandarynki 70g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 70g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mix sałat z rozszponką 15g</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>Maślanka spożywcza, 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, tuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 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>

	poniedziałek 2024-01-08	wtorek 2024-01-09	środa 2024-01-10	czwartek 2024-01-11	piątek 2024-01-12	sobota 2024-01-13	niedziela 2024-01-14
Obiad	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>zupa krem marchewkowy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Marchew, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>kurczak w sosie słodko-kwaśnym 250g 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>Surówka z białej kapusty z olejem 150g Kapusta biała, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>kurczak duszony z warzywami 200g (Seler i produkty pochodne) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz biały, Ziola prowansalskie</p>	<p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 148g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>pierogi z kaszą 300g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Kasza gryczana, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Brokuły, gotowane 80g</p> <p>Marchewka mini (babe) 70g</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Zupa wiejska z kaszą bulgur (400 g) 400g (Zboża zawierające gluten) Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Kasza bulgur, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, łopatka, Kasza gryczana, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kasza jęczmienna, pęczak, Kasza bulgur, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sos pomidorowy 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna pełnoziarnista, Sól biała, Papryka w proszku</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Pomarańcza 130g</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Ryba po grecku pieczona 281g (Ryby i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) Dorsz, świeży, filety bez skóry, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Ocet winny, Ziele angielskie całe, Papryka w proszku, Pieprz czarny</p> <p>zupa fasolowa 400g (Zboża zawierające gluten) 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>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>zupa kalafiorowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Udko gotowane 200g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</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), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 149g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Sok z cytryny, Sól biała</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2024-01-08 - 2024-01-14)

	poniedziałek 2024-01-08	wtorek 2024-01-09	środa 2024-01-10	czwartek 2024-01-11	piątek 2024-01-12	sobota 2024-01-13	niedziela 2024-01-14
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 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 bez cukru 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) Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Rukola 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten) Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g ser topiony mix 17g (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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szcypiorek, Sól biała, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 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 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) 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 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)) 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
Posiłek dodatkowy	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Sok pomidorowy 240g	Pomarańcza 240g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Sok wielowarzywny 200g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g	Mandarynki 140g
Suma	E: 2459.48 B: 89.43 , T: 125.67 , W: 265.29 ,	E: 2097.6 B: 100.85 , T: 86.53 , W: 255.27 ,	E: 2115.37 B: 84.99 , T: 82.76 , W: 283.86 ,	E: 2504.03 B: 117.3 , T: 100.44 , W: 312.07 ,	E: 2043.51 B: 89.15 , T: 65.01 , W: 298.99 ,	E: 2062.32 B: 111.72 , T: 93.6 , W: 210.33 ,	E: 2048.76 B: 114.26 , T: 85.94 , W: 225.29 ,

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