

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

	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
<b>Śniadanie</b>	<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 (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>Sałata 15g</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>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><b>zupa mleczna płatki jęczmienne 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne</p> <p><b>Surówka z buraków z chrzanem 50g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</b></p> <p>Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>Sałotka grecka 96g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Pomidor, Ser typu Feta, Ogórek kiszony, Sałata, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</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>Keczup (ketchup) 8g</p> <p><b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p> <p><b>pasta z ciecierzcy 50g</b></p> <p>Cieciorka surowa (ciecierzyca), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Mandarynki 70g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</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><b>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 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><b>pasta z zielonego groszku 50g</b></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><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziółowa, 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
<b>Obiad</b>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p><b>zupa krem marchewkowy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p><b>kurczak w sosie słodko-kwaśnym 250g</b> 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><b>Surówka z białej kapusty z olejem 150g</b> Kapusta biała, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p> <p><b>kompot 250g</b> Woda, syrop o smaku wiśniowym</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b> Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa koperkowa z ryżem 400g</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>filet z kurczaka panierowany 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku, Pieprz czarny</p>	<p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>Pierogi ruskie (350 g) 350g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p>	<p>Brokuły, gotowane 80g</p> <p>Marchewka mini (babe) 70g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (Zboża zawierające gluten)</b> Wieprzowina, łopatka, Kasza bulgur, Kasza gryczana, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sos pomidorowy 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Banan 130g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa fasolowa 400g (Zboża zawierające gluten)</b> 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><b>Ryba po grecku pieczona 282g (Ryby i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> Dorsz, świeży, filety bez skóry, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Olej rzepakowy, Ocet winny, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p><b>zupa kalafiorowa 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Cukier, Sól biała, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</b> Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojącyczny, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>Udko pieczone (150 g) 150g</b> Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Sok z cytryny, Olej rzepakowy, Czosnek, Oregano suszone, Tymianek suszony, Sól biała, Pieprz czarny, Papryka w proszku</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>

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

	<b>poniedziałek 2024-01-08</b>	<b>wtorek 2024-01-09</b>	<b>środa 2024-01-10</b>	<b>czwartek 2024-01-11</b>	<b>piątek 2024-01-12</b>	<b>sobota 2024-01-13</b>	<b>niedziela 2024-01-14</b>
<b>Kolacja</b>	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)) <b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (Seler i produkty pochodne)</b> 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)) Rukola 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Chleb żytni sitkowy 30g (Zboża zawierające gluten) ser topiony mix 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) <b>Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny	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 (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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	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
<b>Suma</b>	E: <b>2544.34</b> B: <b>90.25</b> , T: <b>125.13</b> , W: <b>281.19</b> ,	E: <b>2187.2</b> B: <b>97.94</b> , T: <b>80.2</b> , W: <b>288.14</b> ,	E: <b>2504.46</b> B: <b>94.78</b> , T: <b>84.48</b> , W: <b>364.23</b> ,	E: <b>2573.11</b> B: <b>117.63</b> , T: <b>95.11</b> , W: <b>334.47</b> ,	E: <b>2565.86</b> B: <b>99.51</b> , T: <b>71.47</b> , W: <b>402.5</b> ,	E: <b>2227.86</b> B: <b>110.55</b> , T: <b>92.44</b> , W: <b>255.64</b> ,	E: <b>2160.92</b> B: <b>108.35</b> , T: <b>82.11</b> , W: <b>265.81</b> ,

**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