

	poniedziałek 2024-01-15	wtorek 2024-01-16	środa 2024-01-17	czwartek 2024-01-18	piątek 2024-01-19	sobota 2024-01-20	niedziela 2024-01-21
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	poniedziałek 2024-01-15	wtorek 2024-01-16	środa 2024-01-17	czwartek 2024-01-18	piątek 2024-01-19	sobota 2024-01-20	niedziela 2024-01-21
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>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>Roszpunka 15g</p> <p>zupa mleczna -ryż 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Polędwica sopočka 50g (Zboża zawierające gluten, 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 101g Pomidor, Ogórek kiszony, Sałata, Cebula</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>polędwica miódowa 50g (Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca 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>Sałata 15g</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</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>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g Ciecioraka surowa (ciecierzyca), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</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>Kiwi 80g</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 roszponką 15g</p> <p>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</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>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 fasoli 50g Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Szczypiorek, 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>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) 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**
(2024-01-15 - 2024-01-21)

	poniedziałek 2024-01-15	wtorek 2024-01-16	środa 2024-01-17	czwartek 2024-01-18	piątek 2024-01-19	sobota 2024-01-20	niedziela 2024-01-21
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</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>gulasz z indyka 250g (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, Papryka chili ostra, Ziola prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Krupnik 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>buraczki na gorąco 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Pulpety drobiowe w białym sosie 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Cebula, Śmietanka, 30% tłuszczu, Cytryna, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Czosnek, Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</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>risotto z mięsem i warzywami 350g</p> <p>Ryż biały, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Wieprzowina, topatka, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sos pomidorowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p>warzywa z wody 100g</p> <p>Marchew, gotowana, Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</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>makaron z serem i masłem 350g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Makaron penne pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</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</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>zupa krem z ciecierzycy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Cebula, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Sól biała, Czosnek, Pieprz czarny, Imbir w proszku</p> <p>Ryba z pieca z warzywami 200g (Ryby i produkty pochodne)</p> <p>miruna, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń</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</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>potrawka z kurczaka 201g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>Surówka "colesław" 148g (Jaja i produkty pochodne, Dwuwartlenek siarki i siarczyny)</p> <p>Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>rosół z makaronem 400g (Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g</p> <p>Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>buraczki z jabłkiem 150g</p> <p>Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2024-01-15 - 2024-01-21)

	poniedziałek 2024-01-15	wtorek 2024-01-16	środa 2024-01-17	czwartek 2024-01-18	piątek 2024-01-19	sobota 2024-01-20	niedziela 2024-01-21
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) Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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) Śledź w śmietanie 70g (Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Papryka czerwona 50g Ogórek kiszony 50g ser topiony mix 17g (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 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 Ser żółty 20g (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)) 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	Pomarańcza 240g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Sok pomidorowy 200g	Kiwi 160g
Suma	E: 1907.3 B: 89.21, T: 65.68, W: 261.99,	E: 1967.94 B: 94.96, T: 76.02, W: 255.79,	E: 2160.3 B: 81.59, T: 70.91, W: 324.19,	E: 2478.25 B: 109.15, T: 97.21, W: 320.91,	E: 2135.18 B: 86.07, T: 95.42, W: 281.81,	E: 2199.48 B: 103.83, T: 99.82, W: 244.8,	E: 2003.87 B: 99.22, T: 76.92, W: 251.11,

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