

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

	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
<b>Śniadanie</b>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</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>Roszonka 15g</p> <p>Kielki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna -ryż 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p><b>Salatka grecka 87g</b></p> <p>Pomidor, Ogórek kiszony, Sałata</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</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 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Miód pszczeli 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Kielki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 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>Dżem śliwkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kielki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Kiwi 80g</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>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>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne)</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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 15g</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>Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten)</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>Pomidor 30g</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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 ziołowa, Pieprz czarny</p>

	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><b>gulasz z indyka 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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, Papryka chili ostra, Zioła prowansalskie</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, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Krupnik 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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><b>buraczki na gorąco 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Pulpety drobiowe w białym sosie 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Cebula, Cytryna, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p><b>zupa krem z białych warzyw 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>risotto z mięsem i warzywami 350g</b> Ryż biały, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Wieprzowina, łopatka, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, 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><b>warzywa z wody 100g</b> Marchew, gotowana, Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p><b>makaron z serem i masłem 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>Barszcz czerwony 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p><b>Ryba z pieca z warzywami 200g (Ryby i produkty pochodne)</b> miruna, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń</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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka, gotowana, zasmażana 150g (Zboża zawierające gluten)</p> <p><b>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p><b>potrawka z kurczaka 201g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</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>rosół z makaronem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Sól biała, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g (Zboża zawierające gluten)</b> Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Tymianek suszony</p> <p><b>buraczki z jabłkiem 151g</b> Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p>

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

	<b>poniedziałek 2024-01-15</b>	<b>wtorek 2024-01-16</b>	<b>środa 2024-01-17</b>	<b>czwartek 2024-01-18</b>	<b>piątek 2024-01-19</b>	<b>sobota 2024-01-20</b>	<b>niedziela 2024-01-21</b>
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kiełki - różne rodzaje 5g <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 Bułka pszenna zwykła 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 z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 50g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g <b>pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> Tilapia, świeży, Marchew, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 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 serek kremowy twarogowy Hochland 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 Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Brokuły, gotowane 50g 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 Bułka pszenna zwykła 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 serek kremowy twarogowy Hochland 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Twarożek z koperkiem 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Kiełki - różne rodzaje 5g
<b>Posiek dodatkowy</b>	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Pomarańcza 240g	Jabłko 160g	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	Banan 130g
<b>Suma</b>	E: 2150.78 B: 93.94, T: 64.45, W: 313.09,	E: 2071.24 B: 94.93, T: 65.39, W: 293.65,	E: 2240.22 B: 76.79, T: 56.76, W: 375.01,	E: 2261.68 B: 89.28, T: 76.98, W: 315.62,	E: 2534.26 B: 89.45, T: 97.27, W: 368.65,	E: 2375.01 B: 106.69, T: 94.48, W: 290.52,	E: 2174.91 B: 95.96, T: 73.32, W: 298.22,

**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