

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

	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 z cukrem 250g</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>Roszpinka 15g</p> <p>Kielki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna -ryż 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ryż biały</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</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>chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Salatka grecka 100g Pomidor, Ogórek kiszony, Sałata, Cebula</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</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>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, Ocet jabłkowy, Chrzan, świeży, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</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>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g Cieciora 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 z cukrem 250g</p> <p>Kiwi 80g</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>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 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 fasoli 50g Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Szczypiorek, 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>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 podstawowa**
(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 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, Papryka chili ostra, Ziola prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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>kotlet mielony 182g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatką, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</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, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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, Kukinia, Papryka czerwona, Marchew, Wieprzowina, łopatką, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sos pomidorowy 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, 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, 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>makaron z serem i masłem 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Makaron dwujajeczny, 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, Cukier</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, Cukier</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, Szcypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>potrawka z kurczaka 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>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>Surówka "colesław" 150g (Jaja i produkty pochodne, Dwtlunek siarki i siarczyny)</p> <p>Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Sól biała, Pieprz czarny, 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, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Tymianek suszony</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 podstawowa**
(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 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) serek kremowy twarogowy Hochland 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 Śledź w śmietanie 70g (Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 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))	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Chleb pszenno-żytni 70g Pomidor 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)) Sałata 15g	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	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
Suma	E: 2000.09 B: 86.44 , T: 63.99 , W: 289.02 ,	E: 2211.66 B: 98.57 , T: 82.81 , W: 291.76 ,	E: 2282.28 B: 84.12 , T: 70.76 , W: 350.8 ,	E: 2463.06 B: 104.9 , T: 93.31 , W: 323.02 ,	E: 2547.45 B: 90.53 , T: 101.18 , W: 366.4 ,	E: 2417.29 B: 107.6 , T: 99.97 , W: 293.22 ,	E: 2156.77 B: 100.23 , T: 76.61 , W: 286.16 ,

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