

	poniedziałek 2024-01-22	wtorek 2024-01-23	środa 2024-01-24	czwartek 2024-01-25	piątek 2024-01-26	sobota 2024-01-27	niedziela 2024-01-28
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	poniedziałek 2024-01-22	wtorek 2024-01-23	środa 2024-01-24	czwartek 2024-01-25	piątek 2024-01-26	sobota 2024-01-27	niedziela 2024-01-28
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>Kielki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna płatki jęczmienne 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 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 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>Sałatka grecka 101g Pomidor, Ogórek kiszony, Sałata, Cebula</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 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>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>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 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>Keczap (ketchup) 8g</p> <p>pasta z ciecierzcy 50g 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>Kiwi 80g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 70g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Mix sałat z roszponką 15g</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 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)</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 Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, 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>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**
(2024-01-22 - 2024-01-28)

	poniedziałek 2024-01-22	wtorek 2024-01-23	środa 2024-01-24	czwartek 2024-01-25	piątek 2024-01-26	sobota 2024-01-27	niedziela 2024-01-28
Obiad	<p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>Zupa szpinakowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa</p> <p>spaghetti z sosem bolońskim 350g Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Wieprzowina, łopatką, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>kurczak duszony z warzywami 200g (Seler i produkty pochodne) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz biały, Ziola prowansalskie</p>	<p>Zupa jarzynowa 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Kalafior, Brokuły, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, łopatką, Kasza bulgur, Kasza gryczana, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Kukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udło gotowane 150g</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>Surówka "coleslaw" 150g (Jaja i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>zupa fasolowa 400g (Zboża zawierające gluten) Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna pełnoziarnista, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p>Ryba po grecku 200g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne) Dorsz, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurcze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>warzywa z wody skropione olejem 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana, Olej słonecznikowy</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Kasza gryczana 200g</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatką, Woda, Jaja kurcze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna pełnoziarnista, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>zupa kalafiorowa 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa wiejska z kaszą bulgur 400g (Zboża zawierające gluten) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza bulgur, gotowana, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 200g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna pełnoziarnista, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>buraczki na gorąco 149g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2024-01-22 - 2024-01-28)

	poniedziałek 2024-01-22	wtorek 2024-01-23	środa 2024-01-24	czwartek 2024-01-25	piątek 2024-01-26	sobota 2024-01-27	niedziela 2024-01-28
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) 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)) Pasta z tuńczyka i twarogu 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, Szczypiorek, 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 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 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	Jogurt naturalny, 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 240g	Kiwi 80g
Suma	E: 2060.4 B: 104.06, T: 76.87, W: 259.92,	E: 2047.91 B: 91.48, T: 78.88, W: 270.59,	E: 2178.07 B: 105.5, T: 68.61, W: 315.97,	E: 2322.42 B: 113, T: 119.17, W: 223.28,	E: 2274.5 B: 90.81, T: 90.68, W: 297.34,	E: 2421.87 B: 122.17, T: 92.71, W: 296.17,	E: 2181.16 B: 111.06, T: 89.04, W: 255.43,

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