

	<b>poniedziałek</b> <b>2024-01-29</b>	<b>wtorek</b> <b>2024-01-30</b>	<b>środa</b> <b>2024-01-31</b>	<b>czwartek</b> <b>2024-02-01</b>	<b>piątek</b> <b>2024-02-02</b>	<b>sobota</b> <b>2024-02-03</b>	<b>niedziela</b> <b>2024-02-04</b>
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	<b>poniedziałek 2024-01-29</b>	<b>wtorek 2024-01-30</b>	<b>środa 2024-01-31</b>	<b>czwartek 2024-02-01</b>	<b>piątek 2024-02-02</b>	<b>sobota 2024-02-03</b>	<b>niedziela 2024-02-04</b>
<b>Śniadanie</b>	<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>Roszpinka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p><b>zupa mleczna płatki ryżowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne</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><b>Salatka grecka 101g</b> Pomidor, Ogórek kiszony, Sałata, Cebula</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</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><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p><b>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> 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>Polędwica z piersi kurczaka 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>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p><b>pasta z zielonego groszku 50g</b> Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, 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>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mix sałat w stylu włoskim 15g</p> <p><b>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b> 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><b>pasta z fasoli 50g</b> 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><b>Lekkostrawna салатка jarzynowa 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b> 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 2024-01-29	wtorek 2024-01-30	środa 2024-01-31	czwartek 2024-02-01	piątek 2024-02-02	sobota 2024-02-03	niedziela 2024-02-04
<b>Obiad</b>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, 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><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Wieprzowina, łopatka, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>buraczki na gorąco 146g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>zupa krem z białych warzyw 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Pulpety drobiowe w białym sosie 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Cebula, Cytryna, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Czosnek, Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p><b>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa</p> <p><b>makaron z serem i masłem 350g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 147g</b></p> <p>Marchew, Jabłko, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Marchewka mini (babe) 70g</p> <p>Brokuły, gotowane 70g</p> <p><b>zupa krem z ciecierzycy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Cebula, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Sól biała, Czosnek, Pieprz czarny, Imbir w proszku</p> <p><b>Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (Zboża zawierające gluten)</b></p> <p>Wieprzowina, łopatka, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Kasza bulgur, Kasza gryczana, Cukinia, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>sos pomidorowy 100g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b></p> <p>Salata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p><b>Barszcz ukraiński 392g (Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Czosnek, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Ryba z pieca z warzywami 200g (Ryby i produkty pochodne)</b></p> <p>miruna, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy</p>	<p><b>zupa krem marchewkowy 402g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p><b>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</b></p> <p>Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p><b>Surówka "coleslaw" 150g (Jaja i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b></p> <p>Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p> <p><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>rosół z makaronem 400g (Seler i produkty pochodne)</b></p> <p>Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Pieprz czarny, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g</b></p> <p>Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>buraczki z jabłkiem 147g</b></p> <p>Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 248g</b></p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**  
(2024-01-29 - 2024-02-04)

	<b>poniedziałek 2024-01-29</b>	<b>wtorek 2024-01-30</b>	<b>środa 2024-01-31</b>	<b>czwartek 2024-02-01</b>	<b>piątek 2024-02-02</b>	<b>sobota 2024-02-03</b>	<b>niedziela 2024-02-04</b>
<b>Kolacja</b>	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)) <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 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)) <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), 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)) Sałata 15g	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
<b>Posilek dodatkowy</b>	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Pomarańcza 240g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g	Sok pomidorowy 240g	Kiwi 160g
<b>Suma</b>	E: <b>2130.42</b> B: <b>94.51</b> , T: <b>86.59</b> , W: <b>264.75</b> ,	E: <b>2142.33</b> B: <b>94.98</b> , T: <b>74.9</b> , W: <b>301.16</b> ,	E: <b>2148.34</b> B: <b>92.97</b> , T: <b>68.33</b> , W: <b>313.84</b> ,	E: <b>2279.07</b> B: <b>115.56</b> , T: <b>86.07</b> , W: <b>288.95</b> ,	E: <b>1925.19</b> B: <b>86.08</b> , T: <b>89.04</b> , W: <b>246.61</b> ,	E: <b>2391.24</b> B: <b>98.6</b> , T: <b>129.45</b> , W: <b>229.56</b> ,	E: <b>1998.53</b> B: <b>99.19</b> , T: <b>77.91</b> , W: <b>247.48</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