

| | 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 |
|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|

| | 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 |
|------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 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>Roszonka 15g</p> <p>Kielki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna płatki ryżowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne</p> | <p>Herbata czarna, napar z cukrem 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 101g Pomidor, Ogórek kiszony, Sałata, Cebula</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</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))</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</p> <p>Buraki, gotowane, Ocet jabłkowy, Chrzan, świeży, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p> | <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 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>Keczap (ketchup) 8g</p> <p>pasta z zielonego groszku 50g</p> <p>Groszek zielony, mrożony, Cebula, Olej rzepakowy, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Dynia, pestki, łuskane, Sól biała, Pieprz czarny</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))</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>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, Szcypiorek, 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)</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 2024-01-29 | wtorek 2024-01-30 | środa 2024-01-31 | czwartek 2024-02-01 | piątek 2024-02-02 | sobota 2024-02-03 | niedziela 2024-02-04 |
|-------|--|--|--|--|---|---|---|
| Obiad | <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</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>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (Seler i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>kotlet mielony 182g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, 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>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p>makaron z serem i masłem 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja 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>Marchewka mini (babe) 70g</p> <p>Brokuły, gotowane 70g</p> <p>zupa krem z ciecierzycy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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>Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Kasza jęczmienna, pęczak, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Kasza bulgur, Kasza gryczana, Cukinia, Kukurydza konserwowa, 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>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>Barszcz ukraiński 400g (Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Kurczak, tuszka, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Sok z cytryny</p> <p>Dorsz panierowany 120g (Zboża zawierające gluten, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Dorsz, świeży, filety bez skóry, Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> | <p>zupa krem marchewkowy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Makaron bezjajeczny, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Szpinak, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p> <p>Surówka "coleslaw" 150g (Jaja i produkty pochodne, Dwutlenek 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>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, Pieprz czarny, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała</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, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>buraczki z jabłkiem 151g</p> <p>Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> |

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

| | 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 |
|--------------------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 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 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)) Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny | 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: 2260.46 B: 96.44 , T: 86.27 , W: 294.03 , | E: 2418.1 B: 98.59 , T: 83.74 , W: 340.66 , | E: 2149.34 B: 89.43 , T: 66.04 , W: 319.41 , | E: 2446.75 B: 110.85 , T: 97.24 , W: 304.92 , | E: 2295.35 B: 88.31 , T: 76.88 , W: 333.61 , | E: 2561.85 B: 100.65 , T: 129.27 , W: 268.56 , | E: 2157.36 B: 100.23 , T: 76.66 , W: 286.2 , |

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