Jadłospis: **SPZOZ W Tomaszowie Lubelskim dieta lekkostrawna -dzieci**
(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**

Jadłospis: **SPZOZ W Tomaszowie Lubelskim dieta lekkostrawna -dzieci**
(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
Śniadanie	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Polędwica z indyka 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)) Roszponka 15g Kiełki - różne rodzaje 5g **zupa mleczna płatki ryżowe** 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Polędwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Sałatka grecka** 100g Pomidor, Sałata **Zupa mleczna- kasza jaglana** 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) polędwica miodowa 50g (Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g Miód pszczeli 15g Kiełki - różne rodzaje 5g **zupa mleczna płatki orkiszowe** 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Polędwica z piersi kurczaka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Keczup (ketchup) 8g Kiełki - różne rodzaje 5g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Kiwi 80g Pomidory koktajlowe 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **płatki owsiane na mleku** 200g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g Bułka pszenna zwykła 100g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) 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) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g	Herbata czarna, napar z cukrem 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jabłko 160g 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 30g serek puszysty Tartare 20g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 49g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Seler korzeniowy, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny

Jadłospis: **SPZOZ W Tomaszowie Lubelskim dieta lekkostrawna -dzieci**
(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
II śniadanie	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g	**koktajl truskawkowo-bananowy** 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Truskawki, mrożone	Kisiel owocowy, przygotowany 200g Biszkopty (ciastka) 20g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)	Serek homogenizowany waniliowy 130g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	**Budyń śmietankowy** 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Żółtko jaja kurzego	Banan 130g	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) 100g

Jadłospis: **SPZOZ W Tomaszowie Lubelskim dieta lekkostrawna -dzieci**
(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
Obiad	Kasza jęczmienna, perłowa 200g (Zboża zawierające gluten) Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier **gulasz wieprzowy w sosie własnym** 2g (Seler i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku **zupa koperkowa z ryżem** 300g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Ziemniaki, gotowane 200g **buraczki na gorąco** 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier **zupa krem z białych warzyw** 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny **Pulpety drobiowe w białym sosie** 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Cebula, Śmietana, 18% tłuszczu, Cytryna, Mąka kukurydziana, Czosnek, Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku	**Zupa szpinakowa z jajkiem** 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, 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, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami **makaron z serem i masłem** 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra **surówka marchewka z jabłkiem** 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Zupa ziemniaczana 300g Marchewka mini (babe) 70g Brokuły, gotowane 70g **Kaszotto z mięsem i warzywami** 350g (Zboża zawierające gluten) Wieprzowina, łopatka, Kasza jęczmienna, perłowa, Kasza bulgur, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Cebula, Kukurydza konserwowa, Sól biała, Pieprz czarny **sos pomidorowy** 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier	Ziemniaki, gotowane 200g **sałata lodowa z pomidorami sosem winegret** 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier **Barszcz czerwony** 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Ryba z pieca z warzywami** 200g (Ryby i produkty pochodne) Dorsz, świeży, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy	**zupa krem marchewkowy** 302g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra **Kurczak w sosie szpinakowym z makaronem** 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier **sałata lodowa z jogurtem naturalnym** 150g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała	Ziemniaki, gotowane 200g **rosół z makaronem** 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Pieprz czarny, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie** 200g (Zboża zawierające gluten) Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **buraczki z jabłkiem** 151g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała **kompot owocowy** 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

Jadłospis: **SPZOZ W Tomaszowie Lubelskim dieta lekkostrawna -dzieci**
(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 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 **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 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 śliwkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 15g **pasta rybna z warzywami** 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) miruna, 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 Kiełki - różne rodzaje 5g	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 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 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 70g 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) Pomidor 50g 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: **2479.71** B: **86.21**, T: **63.49**, W: **407.46**,	E: **2246.35** B: **96.45**, T: **64.15**, W: **337.59**,	E: **2289.2** B: **71.75**, T: **56.43**, W: **398.61**,	E: **2239.34** B: **106.91**, T: **66.63**, W: **318.62**,	E: **2451.94** B: **95.06**, T: **84.47**, W: **341.77**,	E: **2391.16** B: **99.42**, T: **103.05**, W: **279.1**,	E: **2222.19** B: **97.21**, T: **73.3**, W: **307.67**,

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