

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2024-02-05 - 2024-02-11)

	poniedziałek 2024-02-05	wtorek 2024-02-06	środa 2024-02-07	czwartek 2024-02-08	piątek 2024-02-09	sobota 2024-02-10	niedziela 2024-02-11
--	-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(2024-02-05 - 2024-02-11)

	poniedziałek 2024-02-05	wtorek 2024-02-06	środa 2024-02-07	czwartek 2024-02-08	piątek 2024-02-09	sobota 2024-02-10	niedziela 2024-02-11
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>Roszpunka 15g</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</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 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)) 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)) 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>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g</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>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>pasta z ciecierzcy 50g Cieciorka surowa (ciecierzyca), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, 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)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar z cukrem 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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 zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, 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**
(2024-02-05 - 2024-02-11)

	poniedziałek 2024-02-05	wtorek 2024-02-06	środa 2024-02-07	czwartek 2024-02-08	piątek 2024-02-09	sobota 2024-02-10	niedziela 2024-02-11
Obiad	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>Sos słodko-kwaśnym (250 g) 250g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Passata - przetarte pomidory, Ananas, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Mąka ziemniaczana, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny</p> <p>Surówka z białej kapusty z olejem 150g Kapusta biała, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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>kotlet drobiowy z serem żółtym 120g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser żółty, Jaja kurze całe, Śmietana, 18% tłuszczu, Majonez dekoracyjny, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny</p> <p>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p>kopytka z serem 350g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ziemniaki, gotowane, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Jaja kurze całe, Mąka ziemniaczana</p>	<p>zupa fasolowa 400g (Zboża zawierające gluten) Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p>sos pomidorowy 100g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Passata - przetarte pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku</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, Cukier</p> <p>Gołąbki z mięsem mielonym 250g Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Cebula, Ryż biały</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Krupnik 400g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Ryba z pieca z warzywami 200g (Ryby i produkty pochodne) miruna, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy</p> <p>surówka z kiszonej kapusty 150g Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>zupa krem z białych warzyw 400g (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</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>buraczki z jabłkiem 150g Buraki, gotowane, Jabłko, Olej rzepakowy, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka, gotowana, zasmażana 150g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Marchew, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Udko pieczone 150g Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Sok z cytryny, Czosnek, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Oregano suszone, Tymianek suszony, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

	poniedziałek 2024-02-05	wtorek 2024-02-06	środa 2024-02-07	czwartek 2024-02-08	piątek 2024-02-09	sobota 2024-02-10	niedziela 2024-02-11
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
Posilek dodatkowy	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Banan 130g	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	Mandarynki 70g
Suma	E: 2341.77 B: 95.73 , T: 87.14 , W: 315.84 ,	E: 2137.24 B: 95.09 , T: 74.41 , W: 289.86 ,	E: 2188.91 B: 92 , T: 72.12 , W: 319.05 ,	E: 2230.02 B: 117.23 , T: 87.71 , W: 264.08 ,	E: 2368.06 B: 93.67 , T: 97.7 , W: 332.92 ,	E: 2462.65 B: 104.31 , T: 98.56 , W: 309.72 ,	E: 2249.46 B: 106.82 , T: 86.86 , W: 279.62 ,

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