

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
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>Półdewica 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>Kielki - 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 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>Sałotka grecka 60g Pomidor, Sałata, Cebula, Ogórek kiszony</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 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>Pomidor 50g</p> <p>Papryka czerwona 30g</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>pasta z ciecierzcy 50g Cieciorca surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny</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>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (Jaja i produkty pochodne) Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez z olejem rzepakowym</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Mix sałat w stylu włoskim 150g</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 50g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</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>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 50g</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>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</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))</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 60g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Seler korzeniowy, Marchew, Jaja kurze całe, Ogórek kiszony, 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
(2024-02-12 - 2024-02-18)

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
Obiad	<p>Ogórek kiszony 100g</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 300g Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Wieprzowina, łopatka, 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 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Krupnik 401g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>buraczki na gorąco 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Pulpety z indyka w białym sosie 166g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mięso z piersi indyka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Sól biała, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p>Barszcz ukraiński 400g (Seler i produkty pochodne) Woda, Buraki, Kapusta biała, Fasola biała, nasiona suche, Kurczak, tuszka, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cebula, Koper ogrodowy, Czosnek, Ziele angielskie całe, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>pierogi z kaszą 350g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Woda, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Kasza gryczana, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Marchewka mini (babe) 80g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta, gotowana 70g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) 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 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 200g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>zupa krem z ciecierzycy 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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>Ryba po grecku 251g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne) Dorsz, filety pieczone, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 248g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa krem marchewkowy 402g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>potrawka z kurczaka 201g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 149g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>rosół z makaronem 400g (Seler i produkty pochodne) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Marchew, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy</p> <p>kompot owocowy 149g Woda, Porzeczki czarne, mrożone</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2024-02-12 - 2024-02-18)

	poniedziałek 2024-02-12	wtorek 2024-02-13	środa 2024-02-14	czwartek 2024-02-15	piątek 2024-02-16	sobota 2024-02-17	niedziela 2024-02-18
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) Pomidor 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) 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 (70 g) 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 Kiełki - różne rodzaje 5g	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	Kefir, 1,5% tłuszczu 180g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 180g	Sok pomidorowy 200g	Kiwi 80g
Suma	E: 1927.77 B: 97.33 , T: 72.39 , W: 242.73 ,	E: 1989.76 B: 96.87 , T: 82.85 , W: 240.36 ,	E: 2054.4 B: 83.99 , T: 69.82 , W: 300.25 ,	E: 2142.63 B: 117.61 , T: 99.25 , W: 218.86 ,	E: 2137.45 B: 85.4 , T: 79.91 , W: 288.57 ,	E: 2250.49 B: 100.81 , T: 116.64 , W: 217.84 ,	E: 1871.4 B: 98.93 , T: 70.37 , W: 231.5 ,

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