

	poniedziałek 2024-04-01	wtorek 2024-04-02	środa 2024-04-03	czwartek 2024-04-04	piątek 2024-04-05	sobota 2024-04-06	niedziela 2024-04-07
Śniadanie	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Roszponka 15g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p>Sałatka grecka 60g Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Banan 65g</p> <p>polędwica miódowa 50g (06, 07, 09, 10)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Miód pszczeli 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07)</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Sałata 15g</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50g</p> <p>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07)</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09) Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07)</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p>

	poniedziałek 2024-04-01	wtorek 2024-04-02	środa 2024-04-03	czwartek 2024-04-04	piątek 2024-04-05	sobota 2024-04-06	niedziela 2024-04-07
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p>Zupa wiejska z lanymi kluskami 400g (01, 03) 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>pień z kurczaka w lekkim sosie 200g (01, 07, 09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Ziola prowansalskie, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>warzywa z wody (150 g) 139g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Zupa jarzynowa 401g (07, 09) 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>makaron z serem i masłem 350g (01, 03, 07) Makaron dwujajeczny, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Masło ekstra</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>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Pulpety drobiowe w białym sosie 253g (07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Woda, Śmietanka, 30% tłuszczu, Cytryna, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oregano suszone, Sól biała, Rozmaryn, suszony, Gałka muszkatałowa w proszku, Pieprz czarny</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>buraczki na gorąco 150g (01, 07) Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p>lekkostrawny gulasz z indyka 250g (01, 09) Mięso z udźca indyka, bez skóry, Marchew, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Ziola prowansalskie</p> <p>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09) Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (01, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Kasza manna, Kurczak, tuszka, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p>Ryba z pieca w sosie koperkowym 200g (01, 04, 07) miruna, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Koper ogrodowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>sałata lodowa z sosem winegret (150 g) 150g Sałata lodowa, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa 200g (01)</p> <p>Marchewka mini (babe) 150g</p> <p>Bitki ze schabu w sosie własnym 151g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Zupa brokułowa 400g (07) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko gotowane 180g</p> <p>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07) Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09) Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz czarny</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta lekkostrawna**
(2024-04-01 - 2024-04-07)

	poniedziałek 2024-04-01	wtorek 2024-04-02	środa 2024-04-03	czwartek 2024-04-04	piątek 2024-04-05	sobota 2024-04-06	niedziela 2024-04-07
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Kalafior, gotowany 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g pasta rybna z warzywami 70g (04, 09) miruna, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Brokuły, gotowane 50g Pomidor 30g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Twarożek z koperkiem 50g (07) Pomidor 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
Positek dodatkowy	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Banan 130g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Ciasto drożdżowe 100g (01, 03, 07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Mandarynki 70g
Suma	E: 2081.36 B: 101.65 , T: 63.99 , W: 289.09 , Błonnik pokarmowy: 26.86 , Cukier: 66.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.5 , Sól: 8.36 ,	E: 2157.3 B: 91.23 , T: 67.14 , W: 316.47 , Błonnik pokarmowy: 32.23 , Cukier: 75.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.96 , Sól: 3.65 ,	E: 2100.71 B: 88.41 , T: 63.24 , W: 318.38 , Błonnik pokarmowy: 30.88 , Cukier: 81.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.5 , Sól: 6.58 ,	E: 2103.32 B: 105.09 , T: 64.23 , W: 291.44 , Błonnik pokarmowy: 29.91 , Cukier: 43.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.66 , Sól: 7.94 ,	E: 2249.72 B: 89.04 , T: 80.12 , W: 328.77 , Błonnik pokarmowy: 25.86 , Cukier: 69.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.89 , Sól: 4.84 ,	E: 2477.9 B: 111.86 , T: 69.79 , W: 369.73 , Błonnik pokarmowy: 38.35 , Cukier: 74.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.34 , Sól: 6.27 ,	E: 1961.88 B: 103.08 , T: 74.98 , W: 231.83 , Błonnik pokarmowy: 23.76 , Cukier: 55.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.9 , Sól: 7.82 ,

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