

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta podstawowa**
(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
Śniadanie	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Pomidor 50g Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Roszponka 15g zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Sałatka grecka 60g Pomidor, Sałata, Ogórek świeży, Cebula, Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kiwi 80g Chleb pszenno-żytni 70g (01) polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10) Chleb żytni sitkowy 30g (01) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe pasta z ciecierzcy 50g Ciecioraka surowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Sól biała, Pieprz czarny	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07) Chleb pszenno-żytni 70g (01) Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) Papryka czerwona 30g Masło ekstra 15g (07) pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kiwi 80g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Pomidory koktajlowe 50g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (07) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) płatki owsiane na mleku 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06) Chleb pszenno-żytni 70g (01) Chleb graham 30g (01) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g 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	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (07) Jabłko 160g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) Surówka z buraków z chrzanem 60g (12) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny

	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>warzywa z wody 150g Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p>pierś z kurczaka w lekkim sosie 200g (01, 07, 09) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Marchew, Śmietanka, 30% tłuszczu, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Zioła prowansalskie</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, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</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>zupa koperkowa z ryżem 400g Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>kotlet mielony 120g (01, 03) Wieprzowina, łopatka, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</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>Zupa pieczarkowa 401g (07) Woda, Pieczarki, świeże, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra, Bazylia, świeża, Cebula</p> <p>Surówka "colesław" 150g (03, 12) Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Koper ogrodowy, Ocet winny, Miód pszczeli</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</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, Zioła prowansalskie</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</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>zupa fasolowa 400g (01) 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>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 gryczana, gotowana 200g</p> <p>Ogórek kiszony 150g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (07) Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>Bitki ze schabu w sosie własnym (200 g) 200g (01) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 250g Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Udko pieczone (180 g) 180g 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>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 podstawowa**
(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 Chleb pszenno-żytni 70g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Kalafior, gotowany 50g Pomidor 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 50g (01, 06, 09) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) chleb żytni ze słonecznikiem 30g (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 Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek kiszony 50g Chleb żytni sitkowy 30g (01) Papryka czerwona 30g ser topiony mix 17g (07) Masło ekstra 15g (07) Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (03, 04, 07) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ogórek kwaszony, Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Jaja kurze całe, gotowane, Szcypiorek, Sól biała, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Szynka kanapkowa 50g (01, 06, 07, 09) Papryka czerwona 50g chleb żytni ze słonecznikiem 30g (01) Ser żółty 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Jaja kurze całe, gotowane 55g (03) Brokuły, gotowane 50g Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Pomidor 30g Masło ekstra 15g (07)	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g Chleb graham 30g (01) Ser topiony Edamski 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 70g (01) Ogórek świeży 50g Kiełbasa krakowska, sucha 50g (01, 06, 07, 09, 10) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (07) Chleb żytni razowy 30g (01, 06, 07) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g
Posiłek dodatkowy	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Banan 130g	Jabłko 160g	Serek wiejski lekki 150g (07)	Ciasto drożdżowe 120g (01, 03, 07)	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g (07)	Mandarynki 70g
Suma	E: 2014.45 B: 99.39 , T: 64.13 , W: 278.9 , Błonnik pokarmowy: 36.4 , Cukier: 66.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.56 , Sól: 8.7 ,	E: 2172.13 B: 96.88 , T: 73.67 , W: 305.75 , Błonnik pokarmowy: 39.37 , Cukier: 75.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.83 , Sól: 4.76 ,	E: 2226.06 B: 91.31 , T: 76.51 , W: 313.6 , Błonnik pokarmowy: 42.43 , Cukier: 74.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.42 , Sól: 8.32 ,	E: 2134.13 B: 114.76 , T: 86.51 , W: 244.4 , Błonnik pokarmowy: 34.99 , Cukier: 33.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.29 , Sól: 7.74 ,	E: 2285.68 B: 95.02 , T: 87.65 , W: 321.37 , Błonnik pokarmowy: 39.42 , Cukier: 72.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.49 , Sól: 4.69 ,	E: 2209.82 B: 113.4 , T: 90.94 , W: 253.4 , Błonnik pokarmowy: 35.79 , Cukier: 58.68 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.07 , Sól: 7.63 ,	E: 1919.38 B: 102.32 , T: 74.36 , W: 228.25 , Błonnik pokarmowy: 34.74 , Cukier: 59.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.99 , Sól: 8.8 ,

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