

	<b>poniedziałek 2024-04-08</b>	<b>wtorek 2024-04-09</b>	<b>środa 2024-04-10</b>	<b>czwartek 2024-04-11</b>	<b>piątek 2024-04-12</b>	<b>sobota 2024-04-13</b>	<b>niedziela 2024-04-14</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica z indyka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek kremowy twarogowy Hochland 30g (07) Masło ekstra 15g (07) Roszponka 15g <b>zupa mleczna kasza bulgur</b> 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica sopocka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Mix sałat z rukolą 15g <b>Zupa mleczna- kasza jaglana</b> 300g (07) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Banan 65g polędwica miodowa 50g (06, 07, 09, 10) Pomidor 50g Masło ekstra 15g (07) Miód pszczeni 15g Sałata 15g <b>zupa mleczna płatki orkiszowe</b> 300g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (01, 07) Bułka pszenna zwykła 100g (01) Polędwica z piersi kurczaka 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07) Sałata 15g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiwi 80g Pomidory koktajlowe 50g Serek naturalny Bieluch 50g (07) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Masło ekstra 15g (07) <b>płatki owsiane na mleku</b> 300g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (07) Bułka pszenna zwykła 100g (01) Kiełbasa szynkowa z indyka 80g (01, 06) Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g <b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa</b> 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 Bułka pszenna zwykła 100g (01) Szynka wiejska 50g (01, 06, 07, 09) Pomidor 50g serek puszysty Tartare 20g (07) Masło ekstra 15g (07)

	poniedziałek 2024-04-08	wtorek 2024-04-09	środa 2024-04-10	czwartek 2024-04-11	piątek 2024-04-12	sobota 2024-04-13	niedziela 2024-04-14
Obiad	<p>Zupa ziemniaczana 400g Ryż biały, gotowany 200g Fasola szparagowa, gotowana w wodzie 150g</p> <p><b>kurczak w sosie słodko-kwaśnym 250g</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Passata - przetarte pomidory, Ananas, Pietruszka, korzeń, Marchew, Cebula, Mąka ziemniaczana, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Krupnik 400g (01, 09)</b> Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>Udziec z indyka w sosie własnym 120g (06)</b> Mięso z udźca indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Sos sojowy klasyczny, Oregano suszone, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret 150g</b> Sałata lodowa, Pomidory koktajlowe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Cukier, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p><b>Barszcz czerwony 400g (07, 09)</b> Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>Pierogi ruskie (350 g) 350g (01, 07)</b> Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>surówka marchewka z jabłkiem 150g</b> Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>zupa pomidorowa z makaronem 400g (01, 03, 07, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Mięso z ud kurczaka, ze skórą, Makaron czterojajeczny, Śmietana, 18% tłuszczu, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (09)</b> Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku</p> <p><b>buraczki na gorąco 150g (01, 07)</b> Buraki, Śmietana, 18% tłuszczu, Cukier, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p><b>Zupa szpinakowa 400g (01, 07, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p><b>Ryba po grecku 250g (01, 03, 04)</b> miruna, Pietruszka, korzeń, Marchew, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Olej rzepakowy, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>zupa krem marchewkowy 400g (07)</b> Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p><b>potrawka z kurczaka 200g (01, 07)</b> Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, korzeń, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p><b>warzywa z wody (150 g) 150g</b> Kalafior, gotowany, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (07)</b> Sałata lodowa, Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu, Cukier, Sok z cytryny, Sól biała</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>rosół z makaronem 400g (01, 03, 09)</b> Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Makaron czterojajeczny, gotowany, Kura, tuszka, Kurkuma mielona, Sól biała, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie 200g (01, 09)</b> Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Mąka pszenna, typ 500, Kostka warzywna bez glutamianu sodu, Majeranek suszony, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta lekkostrawna**  
(2024-04-08 - 2024-04-14)

	<b>poniedziałek 2024-04-08</b>	<b>wtorek 2024-04-09</b>	<b>środa 2024-04-10</b>	<b>czwartek 2024-04-11</b>	<b>piątek 2024-04-12</b>	<b>sobota 2024-04-13</b>	<b>niedziela 2024-04-14</b>
<b>Kolacja</b>	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 50g Masło ekstra 15g (07) Kiełki - różne rodzaje 5g <b>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 70g (09)</b> 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 <b>pasta rybna z warzywami 70g (04, 09)</b> 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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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)	Pomarańcza 240g
<b>Suma</b>	E: <b>2032.32</b> B: <b>95.34</b> , T: <b>54.48</b> , W: <b>305.46</b> , Błonnik pokarmowy: <b>27.83</b> , Cukier: <b>70.32</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>29.07</b> , Sól: <b>5.87</b> ,	E: <b>1925.93</b> B: <b>90.91</b> , T: <b>66.16</b> , W: <b>257.82</b> , Błonnik pokarmowy: <b>26.48</b> , Cukier: <b>62.58</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>28.5</b> , Sól: <b>5.34</b> ,	E: <b>2201.06</b> B: <b>78.31</b> , T: <b>64.81</b> , W: <b>351.6</b> , Błonnik pokarmowy: <b>33.15</b> , Cukier: <b>82.25</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.12</b> , Sól: <b>9.96</b> ,	E: <b>2208.13</b> B: <b>107.62</b> , T: <b>90.09</b> , W: <b>255.49</b> , Błonnik pokarmowy: <b>26.27</b> , Cukier: <b>51.51</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>42.61</b> , Sól: <b>12.66</b> ,	E: <b>2262.94</b> B: <b>84.86</b> , T: <b>79.86</b> , W: <b>331.07</b> , Błonnik pokarmowy: <b>28.71</b> , Cukier: <b>74.91</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>35.28</b> , Sól: <b>4.02</b> ,	E: <b>2350.7</b> B: <b>101.95</b> , T: <b>107.75</b> , W: <b>258.74</b> , Błonnik pokarmowy: <b>28.15</b> , Cukier: <b>76.68</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>43.04</b> , Sól: <b>6.74</b> ,	E: <b>1901.47</b> B: <b>95.44</b> , T: <b>61.13</b> , W: <b>257.42</b> , Błonnik pokarmowy: <b>28.02</b> , Cukier: <b>70.32</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>31.32</b> , Sól: <b>6.88</b> ,

**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