

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta lekkostrawna**  
(2024-04-22 - 2024-04-28)

	<b>poniedziałek 2024-04-22</b>	<b>wtorek 2024-04-23</b>	<b>środa 2024-04-24</b>	<b>czwartek 2024-04-25</b>	<b>piątek 2024-04-26</b>	<b>sobota 2024-04-27</b>	<b>niedziela 2024-04-28</b>
<b>Śniadanie</b>	<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><b>zupa mleczna kasza bulgur 300g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Bułka pszenna zwykła 100g (01)</p> <p>serek puszysty Tartare 20g (07)</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>Zupa mleczna- kasza jaglana 300g (07)</b> Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Kasza jaglana</p> <p><b>Sałatka grecka 60g</b> 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 pszczeleli 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p><b>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (07)</b> 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>Serek naturalny Bieluch 50g (07)</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Masło ekstra 15g (07)</p> <p><b>płatki owsiane na mleku 300g (01, 07)</b> Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 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><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (03, 07, 09)</b> 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 2024-04-22	wtorek 2024-04-23	środa 2024-04-24	czwartek 2024-04-25	piątek 2024-04-26	sobota 2024-04-27	niedziela 2024-04-28
Obiad	<p>Zupa ziemniaczana 400g</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>spaghetti z sosem bolońskim 300g (01, 03)</b> Makaron spaghetti, Wieprzowina, łopatka, Passata - przetarte pomidory, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Sól biała, Majeranek suszony, Papryka w proszku</p> <p><b>sałata lodowa z sosem winegret (150 g) 150g</b> Sałata lodowa, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Sól biała</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Krupnik 401g (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>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie 200g (01, 07, 09)</b> Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Śmietanka, 30% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Ziola prowansalskie, Pieprz biały, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</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><b>Zupa szpinakowa z jajkiem 400g (01, 03, 07, 09)</b> Woda, Ziemniaki, średnio, Szpinak, mrożony, Brokuły, Kurczak, tuszka, Marchew, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe, gotowane, Mąka pszenna typ 500, z witaminami</p> <p><b>Ryż na mleku z truskawkami 350g (07)</b> Truskawki, mrożone, Ryż biały, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra</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><b>zupa krem z białych warzyw 400g (07, 09)</b> Ziemniaki, średnio, Kalafior, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p><b>Pulpety drobiowe w białym sosie 251g (07)</b> 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, Pieprz czarny, Gałka muszkatałowa w proszku</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</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><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, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p>	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (01)</p> <p><b>warzywa z wody (150 g) 150g</b> Fasolka szparagowa żółta, gotowana, Brokuły, gotowane, Marchew, gotowana</p> <p><b>kompot owocowy 250g</b> Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p> <p><b>zupa kalafiorowa 400g (01, 07, 09)</b> Woda, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Kurczak, tuszka, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>lekkostrawny gulasz z indyka 250g (01, 09)</b> 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>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>Bitki ze schabu w sosie własnym 200g (01)</b> Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Sól biała, Pieprz czarny</p>

	<b>poniedziałek 2024-04-22</b>	<b>wtorek 2024-04-23</b>	<b>środa 2024-04-24</b>	<b>czwartek 2024-04-25</b>	<b>piątek 2024-04-26</b>	<b>sobota 2024-04-27</b>	<b>niedziela 2024-04-28</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)	Banan 130g
<b>Suma</b>	E: <b>2356.97</b> B: <b>102.73</b> , T: <b>72.08</b> , W: <b>338.42</b> , Błonnik pokarmowy: <b>25.42</b> , Cukier: <b>64.9</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>32.89</b> , Sól: <b>5.77</b> ,	E: <b>1951.12</b> B: <b>80.31</b> , T: <b>65.85</b> , W: <b>278.73</b> , Błonnik pokarmowy: <b>32.51</b> , Cukier: <b>74.58</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>29.02</b> , Sól: <b>3.86</b> ,	E: <b>2155.09</b> B: <b>68.33</b> , T: <b>61.17</b> , W: <b>356.48</b> , Błonnik pokarmowy: <b>29.65</b> , Cukier: <b>86.2</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>30.59</b> , Sól: <b>4.12</b> ,	E: <b>1933.02</b> B: <b>100.11</b> , T: <b>70.25</b> , W: <b>238.06</b> , Błonnik pokarmowy: <b>25.57</b> , Cukier: <b>51.67</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>41.98</b> , Sól: <b>7.91</b> ,	E: <b>2210.26</b> B: <b>78.26</b> , T: <b>77.17</b> , W: <b>330.34</b> , Błonnik pokarmowy: <b>28.39</b> , Cukier: <b>78.54</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>34.64</b> , Sól: <b>4.7</b> ,	E: <b>1904.85</b> B: <b>102.93</b> , T: <b>57.71</b> , W: <b>258.93</b> , Błonnik pokarmowy: <b>28.68</b> , Cukier: <b>70.89</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>30.76</b> , Sól: <b>8.15</b> ,	E: <b>2164.57</b> B: <b>107.32</b> , T: <b>81.74</b> , W: <b>263.86</b> , Błonnik pokarmowy: <b>25.8</b> , Cukier: <b>76.05</b> , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): <b>33.56</b> , Sól: <b>7.35</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