

Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Wtorek
2023-11-07

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; ser, gouda 50g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Kotlet drobiowy smażony 150.g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
ziemniaki 200.00g
Surówka z czerwonej kapusty z olejem

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

#pasztet z mięsa mieszanego, pieczony 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Środa
2023-11-08

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 70.00g; połędwica sopocka 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ogórek kiszony 50.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

obiad

Pieczone udko z kurczaka 200.0g
Alergeny: gorczyca i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Rosół z makaronem# 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 149.5g
ryż brązowy gotowany 150g;

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

serek naturalny, lekki 75.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; pomidory, czerwone 54.00g; szynka z piersi kurczaka 20.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 12.00g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Czwartek
2023-11-09

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb pszenny 70.00g; szynka kanapkowa 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Schab w sosie własnym 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten
Surówka z buraków i jabłka 180.0g
ziemniaki 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kurczak faszerowany, pieczony# 80.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; pomidory, czerwone 54.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 12.00g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

Piątek
2023-11-10

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny, 75.00g; chleb pszenny 60.00g; pomidory, czerwone 54.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Barszcz czerwony z fasolą 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi 150.0g
Filet z dorsza panierowany 175.5g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne
ziemniaki 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

jaja gotowane 100.00g; ogórek 65.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Sobota
2023-11-11

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jabłko 188.00g; chleb pszenny 60.00g; szynka wiejska 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Zupa ziemniaczana z makaronem 449.5g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Pulpet w sosie koperkowym# 230.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Bukiet jarzyn gotowany 205.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

szynka delikatesowa z kurczaka 80.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ogórek kiszony 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 12.00g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Niedziela
2023-11-12

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; gruszka 130.00g; chleb pszenny 60.00g; połędwica sopocka 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

obiad

Surówka z marchewki i jabłka z olejem 154.5g
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Zupa pomidorowa z ryżem 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Pierś z kurczaka w białym sosie 285.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

szynka wiejska 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 12.00g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Wtorek
2023-11-07

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne
(łącznie z laktozą)

E: 2144.4 kcal
B: 107.3g T: 84.0g, W: 253.9g
Błonnik: 29,7 g, cukry: 60,2g ,
Kw. tłuszczowe nasycone: 25,5g;
Sól: 6,5g

Środa
2023-11-08

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne
(łącznie z laktozą)

E: 2230.6 kcal,
B: 115.1g, T: 64.6g, W: 314.4g
Błonnik: 35,7 g, cukry: 64,6g ,
Kw. tłuszczowe nasycone: 23,3g;
Sól: 6,9g

Czwartek
2023-11-09

Posiłek dodatkowy

serek naturalny, lekki (Bieluch) 150.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne
(łącznie z laktozą)

E: 2046.8 kcal
B: 117.2g, T: 58.5g, W: 279.7g
Błonnik: 34,5 g, cukry: 60,8g ,
Kw. tłuszczowe nasycone: 21,9g;
Sól: 7,7g

Piątek
2023-11-10

Posiłek dodatkowy

serek twarogowy, ziarnisty 200.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne
(łącznie z laktozą)

E: 2135.8 kcal
B: 117.2g, T: 72.9g, W: 268.3g
Błonnik: 35,1 g, cukry: 56,3g ,
Kw. tłuszczowe nasycone: 27,2g;
Sól: 7,9g

Sobota
2023-11-11

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne
(łącznie z laktozą)

E: 2266.1, kcal
B: 107.1g, T: 55.5g, W: 351.6g
Błonnik: 39,5 g, cukry: 62,8g ,
Kw. tłuszczowe nasycone: 20,7g;
Sól: 7,6g

Niedziela
2023-11-12

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne
(łącznie z laktozą)

E: 2198.0 kcal
B: 115.4g, T: 62.1g, W: 311.0g
Błonnik: 35,4 g, cukry: 73,8g ,
Kw. tłuszczowe nasycone: 21,4g;
Sól: 7,2g