



Dieta podstawowa (1)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-11

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 115g; chleb pszenny 70g; szynka wiejska# 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 30g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Spaghetti z mięsem mielonym# 420g
Alergeny: zboża zawierające gluten
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 180g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200g

Wtorek
2023-12-12

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb pszenny 70g; ogórek kiszony 50g; polędwica sopocka# 40g; chleb żytni razowy 30g; ser, gouda 20g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Surówka z buraków i jabłka 180g
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Kotlety mielone pieczone w piekarniku 180g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Środa
2023-12-13

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 70g; serek naturalny 65g; pomidory, czerwone 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g; chleb żytni razowy 30g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa koperkowa z makaronem 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Kotlet drobiowy 170g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Czwartek
2023-12-14

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
pasta z zielonego groszku 50g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; bułki grahamki 50g; chleb pszenny 30g; szynka z indyka 20g; roszonek 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Bitki schabowe w sosie własnym 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten
kasza gryczana prażona, gotowana 150g;

Piątek
2023-12-15

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek twarogowy, ziarnisty 200g; kiwi 85g; chleb pszenny 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 30g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Filet z dorsza panierowany 180g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi 150g
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta podstawowa (1)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-11

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Pasta twarogowo- jajeczna ze szczypiorkiem 105g
Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

papryka czerwona, słodka 75g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2148.6 kcal |
B 103.7 g | T 61.4 g | W 311.9 g |
SFA 23.5 g | Cukry 81.7 g | Sól 7.4g
|Błonnik 32.7 g

Wtorek
2023-12-12

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Pasta z tuńczyka i twarogu 110g
Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2112.9 kcal |
B 109.2 g | T 62.7 g | W 294.0 g |
SFA 23.5 g | Cukry 68.4 g | Sól 7.9g
|Błonnik 35.0 g

Sroda
2023-12-13

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

połędwica sopocka# 80g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2126.7 kcal |
B 111.6 g | T 61.6 g | W 297.2 g |
SFA 21.3 g | Cukry 72.3 g | Sól 6.9g
|Błonnik 33.4 g

Czwartek
2023-12-14

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kurczak faszerowany, pieczony# 80g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

serek naturalny 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2107.4 kcal |
B 105.4 g | T 65.1 g | W 292.0 g |
SFA 23.7 g | Cukry 63.8 g | Sól 5.2g
|Błonnik 34.1 g

Piątek
2023-12-15

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem# 115g
Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

ogórek 65g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

sok pomidorowy 300g;

Razem E: 2095.1 kcal |
B 105.9 g | T 66.1 g | W 285.8 g |
SFA 23.1 g | Cukry 63.8 g
Sól 9.5 g |
Błonnik 35.7 g



Dieta podstawowa (1)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota
2023-12-16

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka wiejska 60g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 30g; rosółka 12g; masło ekstra 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa ziemniaczana z makaronem 450g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne

Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych# 200g

Podudzie z kurczaka w sosie 200g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g;

Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-12-17

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; polędwica sopocka 60g; chleb pszenny 60g; mandarynki 50g; chleb żytni razowy 30g; rosółka 12g; masło ekstra 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Pierś z kurczaka w białym sosie 260g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Bukiet jarzyn gotowany 205g **Alergeny:** seler i produkty pochodne

Kompot z owoców mrożonych# 200g

Barszcz czerwony z fasolą 450g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne

ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Poniedziałek
2023-12-18

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek naturalny 75g; chleb pszenny 70g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g; rosółka 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g

Zupa z zielonej soczewicy 450g **Alergeny:** gorczyca i produkty pochodne

Makaron z serem, brokułem i pomidorem 460g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Wtorek
2023-12-19

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb pszenny 70g; kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g; ogórek kiszony 50g; chleb żytni razowy 30g; rosółka 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

obiad

Surówka z buraków i jabłka 180g

Kompot z owoców mrożonych# 200g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 450g

Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne

Gulasz warzywny z indyka 270g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g;

Alergeny: zboża zawierające gluten

Środa
2023-12-20

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; bułki grahamki 50g; szynka wiejska# 40g; pasta warzywna 40g; chleb pszenny 30g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g

Rosół z makaronem# 450g **Alergeny:** zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne

Pieczone udko z kurczaka 180g **Alergeny:** gorczyca i produkty pochodne

Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g

ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta podstawowa (1)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota
2023-12-16

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
szynka delikatesowa z kurczaka# 80g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; ogórek kiszony 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2214.5 kcal |
B 107.2 g | T 60.5 g | W 324.8 g |
SFA 21.7 g | Cukry 53.3 g | Sól 8.1 g |
Błonnik 34.1 g

Niedziela
2023-12-17

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
szynka wiejska 80g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 1989.8 kcal |
B 112.2 g | T 54.1 g | W 279.9 g |
SFA 19.7 g | Cukry 59.6 g | Sól 7.4 g |
Błonnik 37.1 g

Poniedziałek
2023-12-18

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
jaja gotowane 100g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2257.1 kcal |
B 101.5 g | T 65.6 g | W 336.0 g |
SFA 22.2 g | Cukry 76.6 g | Sól 6.3 g |
Błonnik 40.5 g

Wtorek
2023-12-19

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
#pasztet z mięsa mieszanego, pieczony 80g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2265.6 kcal |
B 95.2 g | T 81.1 g | W 312.0g |
SFA 25.6 g | Cukry 67.8 g | Sól 7.4 g |
Błonnik 37.1 g

Środa
2023-12-20

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
połędwica sopocka# 80g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; **Alergeny:** zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2256.8 kcal |
B 117.9 g | T 75.7 g | W 293.7 g |
SFA 23.8 g | Cukry 57.4 g | Sól 7.9 g |
Błonnik 36.3 g



Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-11

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
banan 115g; bułki wrocławskie 100g; szynka wiejska# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Salata masłowa z dressingiem jogurtowym# 180g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa grysikowa# 450g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, seler i produkty pochodne
Makaron z sosem mięsno-warzywnym# 450g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne

Wtorek
2023-12-12

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Jabłko pieczone 150g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Surówka z buraków i jabłka 180g
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Filet z indyka w sosie# 205g Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Środa
2023-12-13

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; serek naturalny 65g;
pomidory, czerwone b/skóry 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 450g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Filet z kurczaka w sosie# 210g Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Bukiet jarzyn gotowany 205g Alergeny: seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Czwartek
2023-12-14

śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Gruszka pieczona 130g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; szynka z indyka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Bitki ze schabu w białym sosie 275g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Piątek
2023-12-15

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Jabłko pieczone 150g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
serek twarogowy, ziarnisty 200g; bułki wrocławskie 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa ryżowa # 450g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Dorsz pieczony 140g
Alergeny: ryby i produkty pochodne
Salata masłowa z olejem# 150g
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-11

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)
Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem
130g
Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i
produkty pochodne (łącznie z laktozą) bułki
wrocławskie 100g; pomidory, czerwone
b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna
mię kka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 100g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2262.8 kcal |
B 105.4 g | T 64.7 g |
W: 329.3 g | SFA 26.1 g | Cukry 75.8 g
| Sól 5.7 g | Błonnik 27.7 g

Wtorek
2023-12-12

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)
Pasta z dorsza i twarogu 110g Alergeny:
ryby i produkty pochodne, mleko i
produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g; pomidory,
czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g;
margaryna mię kka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2045.5 kcal |
B 103.5 g | T 57.4 g |
W: 292.4 g | SFA 21.2 g | Cukry 73.6 g
| Sól 5.4 g | Błonnik 28.7 g

Środa
2023-12-13

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)
bułki wrocławskie 100g; polę dwica sopočka#
80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata
masłowa 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g; Alergeny: zboż a zawierają ce
gluten, soja i produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2056.3 kcal |
B 114.9 g | T 56.0 g |
W: 286.3 g | SFA 23.0 g | Cukry 74.3 g
| Sól 5.3 g | Błonnik 28.3 g

Czwartek
2023-12-14

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)
bułki wrocławskie 100g; polę dwica sopočka#
80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata
masłowa 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g; Alergeny: zboż a zawierają ce
gluten, soja i produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

serek naturalny 150g; Alergeny: mleko i
produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2272.0 kcal |
B 118.1 g | T 66.5 g | W 312.6 g | SFA
23.2 g | Cukry 73.8 g | Sól 5.6 g |
Błonnik 26.4 g

Piątek
2023-12-15

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)
bułki wrocławskie 100g; szynka wiejska#
80g; brokuły, róż yczki, mroż one 80g; sałata
masłowa 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Posiłek dodatkowy

sok pomidorowy 300g;

Razem E: 2058.4 kcal |
B 109.7 g | T 56.1 g | W: 293.1 g |
SFA 21.0 g | Cukry 72.6 g | Sól 9.1 g |
Błonnik 30.6 g



Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota
2023-12-16

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; szynka wiejska 60g;
roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa ziemniaczana z makaronem 450g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, seler i produkty pochodne

Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Podudzie z kurczaka w sosie 200g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
gorczyca i produkty pochodne kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Niedziela
2023-12-17

śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Gruszka pieczona 130g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Pierś z kurczaka w białym sosie 260g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Bukiet jarzyn gotowany 205g **Alergeny:** seler i produkty pochodne

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Barszcz czerwony# 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne

ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Poniedziałek
2023-12-18

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; serek naturalny, lekki 75g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; **Alergeny:** zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa grysikowa# 450g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, seler i produkty pochodne

Makaron z serem, brokułem i pomidorem 480g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Wtorek
2023-12-19

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g **Alergeny:** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Jabłko pieczone 150g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Surówka z buraków i jabłka 190g
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 450g

Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne

Gulasz z indyka z warzywami# 305g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Środa
2023-12-20

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
bułki wrocławskie 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; szynka wiejska# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Rosół z makaronem# 450g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, seler i produkty pochodne

Udko z kurczaka w sosie 200g **Alergeny:** zboż a zawierają ce gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota
2023-12-16

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)

bułki wrocławskie 100g; szynka delikatesowa
z kurczaka# 80g; pomidory, czerwone b/skóry
60g; roszonek 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g;

Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2292.8 kcal |
B 107.7 g | T 66.2 g | W: 327.9 g |
SFA 23.4 g | Cukry 56.7 g | Sól 6.8 g |
Błonnik 27.4 g

Niedziela
2023-12-17

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)

bułki wrocławskie 100g; szynka wiejska
80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g;
roszonek 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g;

Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2059.3 kcal |
B 110.4 g | T 59.4 g | W: 283.7 g |
SFA 21.3 g | Cukry 67.4 g | Sól 7.1 g |
Błonnik 27.5 g

Poniedziałek
2023-12-18

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)

bułki wrocławskie 100g; szynka wiejska#
80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata
masłowa 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g;

Alergeny: zboż a zawierają ce gluten

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2035.2 kcal |
B 95.3 g | T 56.8 g | W 298.0g |
SFA 21.9 g | Cukry 76.4 g | Sól 6.4g
| Błonnik 23.3 g

Wtorek
2023-12-19

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)

bułki wrocławskie 100g; #pasztet z mię sa
mieszanego, pieczony 80g; pomidory,
czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g;
margaryna mię kka, 45% tłuszczu 10g;

Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, jaja i
produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2302.3 kcal |
B 101.8 g | T 81.4 g | W 306.4 g |
SFA 25.1 g | Cukry 75.6 g | Sól 5.7 g |
Błonnik 32.9 g

Środa
2023-12-20

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboż a zawierają ce gluten,
mleko i produkty pochodne (łącznie z
laktozą)

bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka#
80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata
masłowa 12g; margaryna mię kka, 45%
tłuszczu 10g;

Alergeny: zboż a zawierają ce gluten, soja i
produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łą
cznie z laktozą)

Razem E: 2292.0 kcal |
B 117.4 g | T 73.3 g | W 303.2 g |
SFA 25.5 g | Cukry 56.9 g | Sól 7.3 g |
Błonnik 26.1 g



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-11

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
250g; chleb żytni razowy 100g; pomidory,
czerwone 60g; szynka wiejska# 60g;
roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II śniadanie

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Spaghetti z mięsem mielonym# 420g
Alergeny: zboża zawierające gluten
Sałata masłowa z dressingiem
jogurtowym# 180g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych b/c 200g

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

Wtorek
2023-12-12

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem brązowym 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
250g; chleb żytni razowy 100g; polędwica
sopocka# 60g; ogórek kiszony 50g; roszponka
12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II śniadanie

kefir, 2% tłuszczu 200g; pomarańcza 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Surówka z buraków i jabłka 180g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabeliana
450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych b/c 200g
Filet z indyka w sosie# 205g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy
3g;

Podwieczorek

Czerwone smoothie# 255g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Środa
2023-12-13

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
250g; chleb żytni razowy 100g; serek
naturalny 75g; pomidory, czerwone 60g;
szynka wiejska# 20g; sałata masłowa 12g;
masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II śniadanie

Koktajl z kiwi# 200g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g
Kompot z owoców mrożonych b/c 200g
Filet z kurczaka w sosie# 190g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200g; koper
ogrodowy 3g;

Podwieczorek

Gruszka pieczona 130g

Czwartek
2023-12-14

śniadanie

Pasta z zielonego groszku 50g
Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
250g; papryka czerwona, słodka 75g; bułki
grahamki 50g; chleb żytni razowy 30g;
szynka z indyka 20g; roszponka 12g; masło
ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II śniadanie

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z kapusty pekińskiej z
jogurtem 150g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych b/c 200g
Bitki ze schabu w białym sosie 275g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
kasza gryczana prażona, gotowana 150g;

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

Piątek
2023-12-15

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;
serek twarogowy, ziarnisty 200g; chleb żytni
razowy 100g; pomidory, czerwone 60g; sałata
masłowa 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

II śniadanie

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kiwi 85g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i
marchwi 150g
Kompot z owoców mrożonych b/c
200g Dorsz pieczony 140g
Alergeny: ryby i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200g; koper
ogrodowy 3g;

Podwieczorek

papryka czerwona, słodka 75g; hummus,
gotowy 30g; chleb żytni razowy 30g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, nasiona sezamu i produkty pochodne



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-11

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta twarogowo- jajeczna ze
szczypiorkiem 105g

Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

chleb żytni razowy 120g; papryka
czerwona, słodka 75g; sałata masłowa 12g;
margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kefir, 2% tłuszczu 200g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2095.7 kcal |
B 102.8 g | T 63.0 g | W 299.6 g |
SFA 24.0 g | Cukry 77.1 g | Sól
7.6 g | Błonnik 41.2 g

Wtorek
2023-12-12

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta z tuńczyka i twarogu 110g

Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

chleb żytni razowy 120g; pomidory,
czerwone 60g; sałata masłowa 12g;
margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2211.8 kcal |
B 120.0 g | T 57.8 g | W 327.5 g |
SFA 24.1 g | Cukry 96.7 g | Sól
7.6 g | Błonnik 52.3 g

Środa
2023-12-13

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

chleb żytni razowy 120g; polędwica
sopocka# 80g; pomidory, czerwone 60g;
sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45%
tłuszczu 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kefir, 2% tłuszczu 200g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2110.8 kcal |
B 113.3 g | T 56.2 g |
W 309.9 g | SFA 22.9 g | Cukry 83.2
g | Sól 6.3 g | Błonnik 46.3 g

Czwartek
2023-12-14

kolacja+ posiłek dodatkowy

chleb żytni razowy 120g; kurczak
faszerowany, pieczony# 80g; pomidory,
czerwone 60g; sałata masłowa 12g;
margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

serek naturalny 150g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2208.6 kcal |
B 112.5 g | T 69.2 g |
W 306.8 g | SFA 25.2 g | Cukry
73.1 g | Sól 10.4 g | Błonnik 47.8 g

Piątek
2023-12-15

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem# 115g

Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

chleb żytni razowy 120g; ogórek 65g; sałata
masłowa 12g; margaryna miękka, 45%
tłuszczu 10g;

Alergeny: zboża zawierające gluten

sok pomidorowy 300g

Razem E: 2179.4 kcal |
B 111.2 g | T 70.9 g |
W 297.4 g | SFA 22.2 g | Cukry 75.2
g | Sól 5.4 g | Błonnik 45.1 g



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota 2023-12-16	Niedziela 2023-12-17	Poniedziałek 2023-12-18	Wtorek 2023-12-19	Środa 2023-12-20
śniadanie Zupa mleczna z ryżem 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; szynka wiejska 60g; rozszponka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; polędwica sopocka 60g; rozszponka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; serek naturalny 75g; pomidory, czerwone 60g; rozszponka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z ryżem brązowym 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; polędwica sopocka# 60g; ogórek kiszony 50g; rozszponka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; bułki grahamki 50g; pasta warzywna 40g; chleb żytni razowy 30g; szynka wiejska# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie kefir, 2% tłuszczu 200g; mandarynki 50g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie Czerwone smoothie# 255g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie pomarańcza 150g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Obiad Zupa ziemniaczana z makaronem 450g Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Podudzie z kurczaka w sosie 200g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne Kompot z owoców mrożonych b/c 200g kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; Alergeny: zboża zawierające gluten	Obiad Pierś z kurczaka w białym sosie 260g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Bukiet jarzyn gotowany 205g Alergeny: seler i produkty pochodne Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Barszcz czerwony# 450g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Obiad Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa z zielonej soczewicy 450g Alergeny: gorczyca i produkty pochodne Makaron z brokułem serem i pomidorem 490g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Obiad Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Surówka z buraków i jabłka 180g Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 450g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Gulasz z indyka z warzywami# 305g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; Alergeny: zboża zawierające gluten	Obiad Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa ziemniaczana z makaronem 450g Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne Udko z kurczaka w sosie 200g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;
Podwieczorek Gruszka pieczona 130g	Podwieczorek Jabłko pieczone 150g	Podwieczorek kefir, 2% tłuszczu 200g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Podwieczorek Gruszka pieczona 130g	Podwieczorek Jabłko pieczone 150g



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6)

Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota
2023-12-16

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80g; ogórek kiszony 50g; roszpinka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2273.0 kcal |
B 107.1 g | T 62.3 g
| W 340.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 63.1 g |
Sól 8.3 g | Błonnik 44.5 g

Niedziela
2023-12-17

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; szynka wiejska 80g; papryka czerwona, słodka 75g; roszpinka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2003.7 kcal |
B 109.6 g | T 56.0 g
| W 286.4 g | SFA 20.4 g | Cukry 72.2 g |
Sól 7.6 g | Błonnik 44.4 g

Poniedziałek
2023-12-18

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; jaja gotowane 100g; papryka czerwona, słodka 75g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2348.4 kcal |
B 110.2 g | T 69.4 g
| W 346.5 g | SFA 26.1 g | Cukry 88.4 g |
Sól 5.3 g | Błonnik 51.3 g

Wtorek
2023-12-19

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; polędwica sopocka# 80g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2164.9 kcal |
B 112.4 g | T 58.7 g
| W 328.0 g | SFA 21.6 g | Cukry 88.4 g |
Sól 7.8 g | Błonnik 53.7 g

Środa
2023-12-20

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; polędwica sopocka# 80g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

kefir, 2% tłuszczu 200g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2346.8 kcal |
B 109.8 g | T 69.7 g
| W 341.0 g | SFA 23.7 g | Cukry 77.6 g |
Sól 7.4 g | Błonnik 45.6 g