



# Dieta podstawowa (1)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Niedziela<br>2024-01-21   | Poniedziałek<br>2024-01-22   | Wtorek<br>2024-01-23  | Środa<br>2024-01-24   | Czwartek<br>2024-01-25  | Piątek<br>2024-01-26  |
|---|--|---|---|---|---|
| <p><b>I śniadanie</b></p> <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g<br/>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb pszenny 60.00g; polędwica sopočka# 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> | <p><b>I śniadanie</b></p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; banan 115.00g; chleb pszenny 70.00g; szynka wiejska# 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p> | <p><b>I śniadanie</b></p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomarańcza 150.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb pszenny 70.00g; polędwica sopočka# 40.00g; chleb żytni razowy 30.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> | <p><b>I śniadanie</b></p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>chleb pszenny 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka z indyka 40.00g; pasta warzywna 40.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> | <p><b>I śniadanie</b></p> <p>Pasta z zielonego groszku 50.0g<br/>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; bułki grahamki 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; chleb pszenny 30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> | <p><b>I śniadanie</b></p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; serek twarogowy, ziarnisty 200.00g; kiwi 81.00g; chleb pszenny 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> |
| <p><b>obiad</b></p> <p>Pierś z kurczaka w białym sosie 257.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 159.9g</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabiellana 450.0g<br/>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</p> <p>ziemniaki gotowane 200.00g; herbata owocowa, napar 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;</p>         | <p><b>obiad</b></p> <p>Spaghetti z mięsem mielonym# 420.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten</p> <p>Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g<br/>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> <p>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g</p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną 450.0g<br/>Alergeny: seler i produkty pochodne</p>  | <p><b>obiad</b></p> <p>Surówka z buraków i jabłka 180.0g<br/>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g</p> <p>Kotlety mielone pieczone w piekarniku 180.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiellana 450.0g<br/>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</p> <p>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;</p>  | <p><b>obiad</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150.0g</p> <p>Bitki schabowe w sosie własnym 300.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabiellana 450.0g<br/>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</p> <p>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;</p>                       | <p><b>obiad</b></p> <p>Zupa koperkowa z makaronem 450.0g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</p> <p>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana# 200.0g</p> <p>Gulasz po węgiersku 350.0g Alergeny: zboża zawierające gluten</p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 150.00g;</p>   | <p><b>obiad</b></p> <p>Filet z dorsza panierowany 175.5g<br/>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</p> <p>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi 150.0g</p> <p>Zupa wielowarzywna z ryżem 450.0g<br/>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</p> <p>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;</p>                               |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta podstawowa (1)

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Niedziela<br>2024-01-21  | Poniedziałek<br>2024-01-22   | Wtorek<br>2024-01-23  | Środa<br>2024-01-24  | Czwartek<br>2024-01-25  | Piątek<br>2024-01-26   |
|--|--|---|--|---|--|
| <b>kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>szynka wiejska# 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; mandarynki 50.00g; ogórek kiszony 50.00g; rosółka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne | <b>kolacja</b><br>Pasta twarogowo- jajeczna ze szczypiorkiem 103.0g<br>Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>połędwica sopocka# 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb pszenny 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne | <b>kolacja</b><br>Pasta z tuńczyka i twarogu 107.2g<br>Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; pomidory, czerwone 54.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>kurczak faszerowany, pieczony# 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; ogórek kiszony 50.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny | <b>kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem# 112.0g<br>Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne<br>ogórek 65.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten |
| <b>Dodatkowy posiłek</b><br>sok pomidorowy 300.00g;  | <b>Dodatkowy posiłek</b><br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>Dodatkowy posiłek</b><br>serek twarogowy, ziarnisty 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Dodatkowy posiłek</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Dodatkowy posiłek</b><br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Dodatkowy posiłek</b><br>Mus warzywny 100.00g;  |
| Razem E: 2008.9 kcal   B 100.4 g   T 65.4 g   W 271.0 g   SFA 18.5 g   Cukry 59.8 g   Sól 9.7 g   Błonnik 35.3 g   | Razem E: 2154.5 kcal   B 105.0 g   T 60.2 g   W 314.4 g   SFA 22.6 g   Cukry 81.3 g   Sól 5.9 g   Błonnik 31.7 g   | Razem E: 2090.0 kcal   B 113.7 g   T 59.1 g   W 292.1 g   SFA 23.3 g   Cukry 62.1 g   Sól 9.4 g   Błonnik 34.8 g  | Razem E: 2028.0 kcal   B 104.4 g   T 62.2 g   W 279.1 g   SFA 23.5 g   Cukry 58.5 g   Sól 6.0 g   Błonnik 35.9 g   | Razem E: 2185.9 kcal   B 109.6 g   T 70.7 g   W 300.8 g   SFA 21.0 g   Cukry 71.2 g   Sól 7.7 g   Błonnik 45.1 g  | Razem E: 2096.1 kcal   B 106.8 g   T 59.5 g   W 288.2 g   SFA 21.5 g   Cukry 68.4 g   Sól 7.6 g   Błonnik 36.0 g   |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota  
2024-01-27

## 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 150.00g; chleb pszenny 60.00g;  
szynka wiejska 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g;  
roszponka 12.00g; masło ekstra  
10.00g;  
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i  
produkty pochodne (łącznie z laktozą)

## obiad

Zupa ziemniaczana z makaronem 449.5g  
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i  
produkty pochodne  
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g  
Podudzie z kurczaka w sosie 200.0g  
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i  
produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
gorczyca i produkty pochodne  
Surówka z buraków i jabłka 180.0g  
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g;  
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela  
2024-01-28

## 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; banan 120.00g; chleb pszenny  
60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica  
sopocka 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; masło  
ekstra 10.00g;  
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty  
pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z  
laktozą)

## obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g  
Barszcz czerwony z fasolą 450.0g  
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z  
laktozą), seler i produkty pochodne  
Filet z indyka w sosie# 210.0g  
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i  
produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i  
produkty pochodne  
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 152.0g  
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy  
3.00g;

Poniedziałek  
2024-01-29

## 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 naturalny, lekki (Bieluch)  
75.00g; chleb pszenny 70.00g; chleb żytni  
razowy 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g;  
dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g;  
roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;  
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i  
produkty pochodne (łącznie z laktozą)

## obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g  
Zupa z zielonej soczewicy 450.0g  
Alergeny: gorczyca i produkty pochodne  
Makaron z kurczakiem i szpinakiem 411.0g  
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i  
produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
gorczyca i produkty pochodne

Wtorek  
2024-01-30

## I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g  
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z  
laktozą)  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru  
250.00g; pomarańcza 150.00g; chleb pszenny  
70.00g; kielbasa kanapkowa z kurczaka 60.00g;  
ogórek kiszony 50.00g; chleb żytni razowy  
30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra  
10.00g;  
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i  
produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
gorczyca i produkty pochodne

## obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g  
Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana  
450.0g  
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z  
laktozą), seler i produkty pochodne  
Gołąbki w sosie pomidorowym 361.0g Alergeny:  
mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym#  
177.1g  
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z  
laktozą)  
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy  
3.00g;

Środa  
2024-01-31

## 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; papryka czerwona, słodka 75.00g;  
bulki grahamki 50.00g; hummus, gotowy  
50.00g; szynka wiejska# 40.00g; chleb pszenny  
30.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra  
10.00g;  
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i  
produkty pochodne, mleko i produkty pochodne  
(łącznie z laktozą), gorczyca i produkty  
pochodne, nasiona sezamu i produkty  
pochodne

## obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g  
Rosół z makaronem# 450.0g  
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i  
produkty pochodne  
Pieczone udko z kurczaka 180.0g Alergeny:  
gorczyca i produkty pochodne  
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g  
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy  
3.00g;

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; hubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Sobota  
2024-01-27

## 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; roszponka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten

## Dodatkowy posiłek

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

Razem E: 2259.9 kcal | B 110.2 g |  
T 57.6 g | W341.7 g | SFA 21.5 g | Cukry  
64.6 g | Sól 8.2 g |  
Błonnik 37.6 g

Niedziela  
2024-01-28

## 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 pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; roszponka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten

## Dodatkowy posiłek

Mus warzywny 150.00g;

Razem E: 2020.4 kcal | B 101.0 g |  
T 47.0 g | W  
298.2 g | SFA 17.9 g | Cukry 87.9 g | Sól 7.3  
g | Błonnik 40.8 g

Poniedziałek  
2024-01-29

## kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  
jaja gotowane 100.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne

## Dodatkowy posiłek

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g;  
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Razem E: 2323.1 kcal | B 113.3 g |  
T 66.1 g | W 341.7 g | SFA 23.1 g | Cukry  
75.4 g | Sól 6.6 g |  
Błonnik 42.9 g

Wtorek  
2024-01-30

## 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; chleb żytni razowy 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb pszenny 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

## Dodatkowy posiłek

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

Razem E: 2281.2 kcal | B 95.4 g |  
T 70.6 g | W 334.2 g | SFA 24.6 g |  
Cukry 73.2 g | Sól 6.5 g |  
Błonnik 37.9 g

Środa  
2024-01-31

## kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  
połędwica sopocka# 80.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

## Dodatkowy posiłek

sok wielowarzywny 300.00g;  
Alergeny: seler i produkty pochodne

Razem E: 2274.8 kcal | B 116.9 g |  
T 74.7 g | W303.9 g | SFA 22.8 g | Cukry  
60.7 g | Sól 10.3 g |  
Błonnik 40.3 g

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Niedziela<br>2024-01-21   | Poniedziałek<br>2024-01-22   | Wtorek<br>2024-01-23   | Środa<br>2024-01-24   | Czwartek<br>2024-01-25  | Piątek<br>2024-01-26   |
|---|--|--|---|---|--|
| <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 60.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; banan 115.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska# 60.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z ryżem 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Gruszka pieczona 130.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; szynka z indyka 40.00g; pasta warzywna 40.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka drobiowa 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)                                      | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Gruszka pieczona 130.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; serek twarogowy, ziarnisty 200.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| <b>Obiad</b><br>Pierś z kurczaka w białym sosie 257.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 155.0g<br>Zupa brokułowa z ziemniakami zabiellana 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>ziemniaki gotowane 200.00g; herbata owocowa, napar 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;  | <b>Obiad</b><br>Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Krupnik z kaszą jaglaną 450.0g<br>Alergeny: seler i produkty pochodne<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym# 450.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne   | <b>Obiad</b><br>Surówka z buraków i jabłka 180.0g<br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Zupa grysikowa# 450.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne<br>Pulpet w sosie koperkowym# 230.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;             | <b>Obiad</b><br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabiellana 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Bitki ze schabu w białym sosie 275.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br>Zupa koperkowa z makaronem 450.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Fasolka szparagowa gotowana# 200.0g<br>Gulasz z indyka z warzywami# 301.1g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Zupa wielowarzywna z ryżem 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Dorsz pieczony 142.0g<br>Alergeny: ryby i produkty pochodne<br>Sałata masłowa z olejem# 155.0g<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;  |

Posilek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Niedziela<br>2024-01-21  | Poniedziałek<br>2024-01-22   | Wtorek<br>2024-01-23   | Środa<br>2024-01-24  | Czwartek<br>2024-01-25   | Piątek<br>2024-01-26   |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Gruszka pieczona 130.0g<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska# 80.00g; roszponka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 129.0g<br>Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Brokuły gotowane 82.0g<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 80.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Pasta z dorsza i twarogu 107.2g<br>Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Brokuły gotowane 80.0g<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska# 80.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten |
| <b>Posiłek dodatkowy</b><br>sok pomidorowy 300.00g;  | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>serek twarogowy, ziarnisty 100.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>Mus warzywny 100.00g;  |
| Razem E: 2016.0 kcal   B 100.6 g   T 58.5 g   W 284.7 g   SFA 18.0 g   Cukry 66.3 g   Sól 8.3 g   Błonnik 28.9 g   | Razem E: 2290.4 kcal   B 108.5 g   T 61.3 g   W 340.0 g   SFA 25.6 g   Cukry 90.3 g   Sól 5.5 g   Błonnik 27.1 g   | Razem E: 2122.8 kcal   B 112.6 g   T 52.6 g   W 313.5 g   SFA 20.3 g   Cukry 60.8 g   Sól 7.2 g   Błonnik 29.5 g   | Razem E: 2041.5 kcal   B 105.6 g   T 63.4 g   W 275.3 g   SFA 20.9 g   Cukry 59.4 g   Sól 5.4 g   Błonnik 28.7 g   | Razem E: 2192.1 kcal   B 111.7 g   T 61.8 g   W 315.7 g   SFA 21.7 g   Cukry 76.9 g   Sól 8.0 g   Błonnik 38.8 g   | Razem E: 2056.4 kcal   B 105.7 g   T 56.7 g   W 281.4 g   SFA 18.6 g   Cukry 68.7 g   Sól 7.5 g   Błonnik 27.0 g   |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Sobota<br>2024-01-27  | Niedziela<br>2024-01-28  | Poniedziałek<br>2024-01-29  | Wtorek<br>2024-01-30  | Środa<br>2024-01-31  |
|---|--|---|---|--|
| <b>śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna z ryżem 300.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g;<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; banan 120.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; pomidory, czerwone b/skóry 100.00g; polędwica sopocka 60.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)    | <b>śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g;<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna z ryżem 300.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Gruszka pieczona 130.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g;<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; kielbasa kanapkowa z kurczaka 60.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne                          | <b>śniadanie</b><br><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g;<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; banan 80.00g; szynka wiejska# 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne |
| <b>Obiad</b><br><br>Zupa ziemniaczana z makaronem 449.5g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Podudzie z kurczaka w sosie 180.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne<br>Surówka z buraków i jabłka 180.0g<br>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>Obiad</b><br><br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Filet z indyka w sosie# 210.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 157.0g<br>Barszcz czerwony# 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br><br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Makaron z serem, brokulem i pomidorem 464.5g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Zupa ryżowa # 450.0g<br>Alergeny: seler i produkty pochodne   | <b>Obiad</b><br><br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielaną 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Bitki ze schabu w białym sosie 275.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br><br>Kompot z owoców mrożonych# 200.0g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 149.9g<br>Rosół z makaronem# 450.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne<br>Udko z kurczaka w sosie 180.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;  |

Posilek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta łatwostrawna (2)

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Sobota<br>2024-01-27  | Niedziela<br>2024-01-28  | Poniedziałek<br>2024-01-29   | Wtorek<br>2024-01-30   | Środa<br>2024-01-31   |
|---|--|--|--|---|
| <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; roszpinka 18.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska 80.00g; roszpinka 18.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 80.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; #pasztet z mięsa mieszanego, pieczony 80.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>Kolacja</b><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 80.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; roszpinka 18.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne |
| <b>Posiłek dodatkowy</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>Mus warzywny 150.00g;  | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Posiłek dodatkowy</b><br>sok wielowarzywny 300.00g;<br>Alergeny: seler i produkty pochodne   |
| Razem E: 2255.3 kcal   B 107.8 g  <br>T 55.6 g   W 343.7 g   SFA 20.9 g<br>  Cukry 64.9 g   Sól 6.7 g  <br>Błonnik 30.1 g   | Razem E: 2037.5 kcal   B 98.9 g  <br>T 51.3 g   W 290.5 g   SFA 18.1 g  <br>Cukry 85.9 g   Sól 6.8 g  <br>Błonnik 29.3 g   | Razem E: 2018.4 kcal   B 93.5 g  <br>T 56.4 g   W 296.1 g   SFA 19.3 g  <br>Cukry 73.9 g   Sól 5.5 g  <br>Błonnik 23.2 g   | Razem E: 2238.6 kcal   B 102.2 g  <br>T 76.6 g   W 296.9 g   SFA 26.2 g  <br>Cukry 68.5 g   Sól 5.6 g  <br>Błonnik 25.6 g  | Razem E: 2310.9 kcal   B 111.9 g  <br>T 65.7 g   W 332.5 g   SFA 21.8 g  <br>Cukry 77.3 g   Sól 9.2 g  <br>Błonnik 30.3 g   |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.





# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)- 6

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Niedziela<br>2024-01-21  | Poniedziałek<br>2024-01-22  | Wtorek<br>2024-01-23   | Środa<br>2024-01-24   | Czwartek<br>2024-01-25  | Piątek<br>2024-01-26   |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka# 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)        | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka wiejska# 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z ryżem brązowym 300.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka# 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>chleb żytni razowy 90.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka z indyka 40.00g; pasta warzywna 40.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br>Pasta z zielonego groszku 50.0g<br>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; bułki grahamki 50.00g; szynka drobiowa 40.00g; chleb żytni razowy 30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; serek twarogowy, ziarnisty 200.00g; chleb żytni razowy 90.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| <b>II śniadanie</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>II śniadanie</b><br>Koktajl z kiwi# 240.0g   | <b>II śniadanie</b><br>pomarańcza 150.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>II śniadanie</b><br>mandarynki 50.00g;   | <b>II śniadanie</b><br>jabłko 100.00g;  | <b>II śniadanie</b><br>Koktajl jabłko, kiwi, natka 350.0g  |
| <b>Obiad</b><br>Piersz z kurczaka w białym sosie 257.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 159.9g<br>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>ziemniaki gotowane 200.00g; herbata owocowa, napar 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br>Spaghetti z mięsem mielonym# 420.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten<br>Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Krupnik z kaszą jaglaną 450.0g<br>Alergeny: seler i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g  | <b>Obiad</b><br>Surówka z buraków i jabłka 180.0g<br>Kotlety mielone pieczone w piekarniku 180.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne<br>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;               | <b>Obiad</b><br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150.0g<br>Bitki schabowe w sosie własnym 300.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;          | <b>Obiad</b><br>Zupa koperkowa z makaronem 450.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Fasolka szparagowa gotowana# 200.0g<br>Gulasz po węgiersku 350.0g Alergeny: zboża zawierające gluten<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>kasza gryczana prażona, gotowana 150.00g;  | <b>Obiad</b><br>Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi 150.0g<br>Zupa wielowarzywna z ryżem 450.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>Dorsz pieczony 137.0g<br>Alergeny: ryby i produkty pochodne<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;  |

Posilek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)- 6

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Niedziela<br>2024-01-21  | Poniedziałek<br>2024-01-22  | Wtorek<br>2024-01-23   | Środa<br>2024-01-24   | Czwartek<br>2024-01-25   | Piątek<br>2024-01-26   |
|--|---|--|---|--|--|
| <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  |
| mandarynki 50.00g;   | Jabłko pieczone 150.0g  | Jabłko pieczone 150.0g   | Jabłko pieczone 150.0g  | papryka czerwona, słodka 75.00g;<br>chleb żytni razowy 30.00g; hummus,<br>gotowy 20.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>nasiona sezamu i produkty pochodne  | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)   |
| <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>  | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>   | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>  | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>   | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>  | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>  |
| Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>sok pomidorowy 300.00g; chleb żytni<br>razowy 120.00g; szynka wiejska# 80.00g;<br>ogórek kiszony 50.00g; roszonka<br>12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu<br>10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i<br>produkty pochodne, mleko i produkty<br>pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i<br>produkty pochodne | Pasta twarogowo- jajeczna ze<br>szczypiorkiem 103.0g<br>Alergeny: jaja i produkty pochodne,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni<br>razowy 120.00g; papryka czerwona,<br>słodka 75.00g; sałata masłowa 12.00g;<br>margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>chleb żytni razowy 120.00g; serek<br>twarogowy, ziarnisty 100.00g; poledwica<br>sopocka# 80.00g; pomidory, czerwone<br>60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna<br>miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i<br>produkty pochodne, mleko i produkty<br>pochodne (łącznie z laktozą) | Pasta z tuńczyka i twarogu 107.2g<br>Alergeny: ryby i produkty pochodne,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;<br>chleb żytni razowy 120.00g; pomidory,<br>czerwone 54.00g; sałata masłowa 12.00g;<br>margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni<br>razowy 120.00g; kurczak faszerowany,<br>pieczony# 80.00g; ogórek kiszony 50.00g;<br>sałata masłowa 12.00g; margaryna<br>miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i<br>produkty pochodne, mleko i produkty<br>pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i<br>produkty pochodne, dwutlenek siarki i<br>siarczyny | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem#<br>112.0g<br>Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko<br>i produkty pochodne (łącznie z laktozą),<br>gorczyca i produkty pochodne<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g<br>Alergeny: zboża zawierające gluten,<br>mleko i produkty pochodne (łącznie z<br>laktozą)<br>chleb żytni razowy 120.00g; Mus<br>warzywny 100.00g; ogórek 65.00g;<br>sałata masłowa 12.00g; margaryna<br>miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten |
| Razem E: 2075.3 kcal   B 105.4 g   T<br>69.8 g   W 276.1 g   SFA 20.9 g  <br>Cukry 69.0 g   Sól 10.0 g  <br>Błonnik 42.2 g   | Razem E: 2153.4 kcal   B 102.2 g  <br>T 61.9 g   W 317.8 g   SFA 22.8 g  <br>Cukry 90.6 g   Sól 5.8 g  <br>Błonnik 42.1 g   | Razem E: 2117.4 kcal   B 115.3 g  <br>T 59.6 g   W 302.1 g   SFA 22.8 g  <br>Cukry 80.4 g   Sól 9.3 g  <br>Błonnik 46.9 g  | Razem E: 2075.6 kcal   B 103.0 g   T<br>64.1 g   W 293.0 g   SFA 24.2 g  <br>Cukry 80.0 g   Sól 6.0 g  <br>Błonnik 46.4 g   | Razem E: 2345.1 kcal   B 113.6 g  <br>T 76.9 g   W 328.9 g   SFA 22.3 g  <br>Cukry 82.3 g   Sól 8.4 g  <br>Błonnik 57.3 g  | Razem E: 2058.9 kcal   B 107.0 g   T<br>55.7 g   W 291.7 g   SFA 22.1 g  <br>Cukry 81.9 g   Sól 7.6 g  <br>Błonnik 44.5 g  |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)- 6

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Sobota<br>2024-01-27  | Niedziela<br>2024-01-28   | Poniedziałek<br>2024-01-29   | Wtorek<br>2024-01-30   | Środa<br>2024-01-31  |
|---|---|--|--|--|
| <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z ryżem 300.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; szynka wiejska 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; polędwica sopocka 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)                                  | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica sopocka# 20.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z ryżem brązowym 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60.00g; ogórek kiszony 50.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne  | <b>śniadanie</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 90.00g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica sopocka# 20.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| <b>II śniadanie</b><br>kefir, 2% tłuszczu 100.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>II śniadanie</b><br>gruszka 130.00g;   | <b>II śniadanie</b><br>pomarańcza 150.00g;   | <b>II śniadanie</b><br>Koktajl z pomarańczą 346.0g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>II śniadanie</b><br>mandarynki 50.00g;  |
| <b>Obiad</b><br>Zupa ziemniaczana z makaronem 449.6g Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne<br>Podudzie z kurczaka w sosie 180.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne<br>Surówka z buraków i jabłka 180.0g Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten | <b>Obiad</b><br>Barszcz czerwony z fasolą 450.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Filet z indyka w sosie# 210.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 152.0g Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br>Zupa z zielonej soczewicy 450.0g Alergeny: gorczyca i produkty pochodne<br>Makaron z kurczakiem i szpinakiem 380.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g  | <b>Obiad</b><br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 450.1g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne<br>Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>Bitki ze schabu w białym sosie 275.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; | <b>Obiad</b><br>Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g<br>Zupa ziemniaczana z makaronem 450.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne<br>Udko z kurczaka w sosie 180.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;   |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mączczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywności. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)- 6

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

| Sobota<br>2024-01-27   | Niedziela<br>2024-01-28   | Poniedziałek<br>2024-01-29   | Wtorek<br>2024-01-30  | Środa<br>2024-01-31   |
|--|---|--|---|---|
| <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko pieczone 150.0g  | <b>Podwieczorek</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)   | <b>Podwieczorek</b><br>Czerwone smoothie# 127.5g<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>Podwieczorek</b><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;<br>Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko pieczone 150.0g   |
| <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>  | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>   | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>  | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>   | <b>kolacja+ posiłek dodatkowy</b>   |
| Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 120.00g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; ogórek kiszony 50.00g; roszponka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>Mus warzywny 150.00g; chleb żytni razowy 120.00g; szynka wiejska 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; roszponka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>chleb żytni razowy 120.00g; jaja gotowane 100.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;<br>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni razowy 120.00g; szynka wiejska# 80.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)<br>sok wielowarzywny 300.00g; chleb żytni razowy 120.00g; pomidory, czerwone 60.00g; roszponka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne |
| Razem E: 2238.2 kcal   B 109.5 g  <br>T 59.2 g   W 336.7 g   SFA 22.7 g  <br>Cukry 65.3 g   Sól 8.3 g  <br>Błonnik 44.3 g  | Razem E: 2053.8 kcal   B 106.6 g  <br>T 51.7 g   W 294.7 g   SFA 20.3 g  <br>Cukry 86.4 g   Sól 7.6 g  <br>  Błonnik 49.8 g   | Razem E: 2279.3 kcal   B 113.9 g  <br>T 68.0 g   W 329.9 g   SFA 23.8 g  <br>Cukry 78.5 g   Sól 6.3 g  <br>Błonnik 52.0 g  | Razem E: 2263.9 kcal   B 116.8 g  <br>T 74.5 g   W 303.0 g   SFA 27.6 g  <br>Cukry 83.3 g   Sól 8.8 g  <br>Błonnik 46.3 g   | Razem E: 2092.6 kcal   B 85.6 g  <br>T 56.7 g   W 333.1 g   SFA 19.9 g  <br>Cukry 84.5 g   Sól 8.6 g  <br>Błonnik 49.6 g  |

Posiłek dodatkowy wydawany razem z kolacją powinien być spożyty o godz. 20.00.

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan), żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; soję i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne; seler zwyczajny i produkty pochodne; gorczycę i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywnienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.