



Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-27

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

obiad

Zupa z zielonej soczewicy 450.0g
Alergeny: gorczyca i produkty pochodne
Spaghetti z mięsem mielonym# 420.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Wtorek
2023-11-28

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; pomidory, czerwone 60.00g; kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40.00g; chleb żytni razowy 30.00g; ser, gouda tusty 20.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

obiad

Surówka z buraków i jabłka 180.0g
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450.1g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Kotlety mielone pieczone w piekarniku 180.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Środa
2023-11-29

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; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb pszenny 70.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 30.00g; polędwica sopocka 20.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa koperkowa z makaronem 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Wątróbka drobiowa w sosie 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten
kasza gryczana prażona, gotowana 150.00g;

Czwartek
2023-11-30

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 65.00g; szynka z indyka 60.00g; bułki grahamki 50.00g; chleb pszenny 30.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Bitki schabowe w sosie własnym 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Piątek
2023-12-01

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; kiwi 81.00g; serek śmietankowy do smarowania 75.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; masło
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

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

Sobota
2023-12-02

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; szynka wiejska 60.00g; chleb pszenny 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

Pulpet w sosie koperkowym# 230.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 155.0g
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Zupa wielowarzywna # 450.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-12-03

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; polędwica sopocka 60.00g; chleb pszenny 60.00g; mandarynki 49.00g; 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)

obiad

Pierś z kurczaka w białym sosie 257.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Bukiet jarzyn gotowany 204.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Barszcz czerwony z fasolą 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;



Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-27

kolacja

Pasta twarogowo- jajeczna ze szczypiorkiem 103.0g

Alergeny: 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)

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

Dodatkowy posiłek

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

E: 2262.6 kcal
B: 107.3g, T: 66.6g, W: 328.3g
SFA 23.0 g Cukry 82.3 g Sól 5.2 g
Błonnik 38.3 g

Wtorek
2023-11-28

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g

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

ogórek 65.00g; polędwica sopocka# 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

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

E: 2092.0,
B: 100.1, T: 65.3, W: 292.7
SFA 23.9 g Cukry 66.7 g Sól 7.3 g
Błonnik 34.8 g

Środa
2023-11-29

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g

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

Pasta z tuńczyka i twarogu 107.2g

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

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

Dodatkowy posiłek

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

E: 2108.2 kcal,
B: 118.3g, T: 65.2g, W: 279.6g
SFA 24.0 g Cukry 59.8 g Sól 7.2 g
Błonnik 35.8 g

Czwartek
2023-11-30

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g

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

kurczak faszerowany, 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, gorczyca i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

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

E: 2118.3 kcal,
B: 108.2g, T: 63.5g, W: 293.0g
SFA 23.6 g Cukry 59.8 g Sól 5.6 g
Błonnik 30.7 g

Piątek
2023-12-01

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem# 112.0g

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

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

Dodatkowy posiłek

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

E: 2063.6 kcal,
B: 92.4g, T: 69.9g, W: 282.0g
SFA 19.9 g Cukry 62.0 g Sól 6.9 g
Błonnik 32.4 g

Sobota
2023-12-02

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; rozspanka 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)

E: 1990.3 kcal,
B: 98.0g, T: 54.8g, W: 290.9g
SFA 19.9 g Cukry 52.9 g Sól 7.5g
Błonnik 33.1 g

Niedziela
2023-12-03

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; rozspanka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

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

E: 1989.8 kcal,
B: 102.2g, T: 54.1g, W: 279.9g
SFA 19.7 g Cukry 59.6 g Sól 7.4 g
Błonnik 37.1 g

Poniedziałek
2023-11-27

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; bułki wrocławskie 100.00g; serek naturalny 75.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
 Zupa grysikowa# 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
 Makaron z sosem mięsno-warzywnym# 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
 Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym # 170.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Wtorek
2023-11-28

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Jabłko pieczone 150.0g
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa kanapkowa z kurczaka 60.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne**

Obiad

Surówka z buraków i jabłka 180.0g
 Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
 Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450.1g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
 Filet z indyka w sosie# 205.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
 ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Środa
2023-11-29

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; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica sopočka 60.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
 Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g
 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
 ziemniaki gotowane 200.00g;

Czwartek
2023-11-30

śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Jabłko pieczone 150.0g
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka z indyka 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
 Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
 Bitki ze schabu w białym sosie 275.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Piątek
2023-12-01

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Gruszka pieczona 130.0g
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 100.00g; serek śmietankowy 75.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; roszonek 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 ziemniaczana z makaronem 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
 Dorsz pieczony 137.0g
Alergeny: ryby i produkty pochodne
 Sałata masłowa z olejem# 150.0g
 ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Sobota
2023-12-02

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka wiejska 60.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**

Obiad

Pulpet w sosie koperkowym# 230.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Surówka z marchewki i jabłka z olejem 155.0g
 Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
 Zupa wielowarzywna z ryżem# 450.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
 kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-12-03

śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Jabłko pieczone 150.0g
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica sopočka 60.00g; mandarynki 49.00g; roszonek 12.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**

Obiad

Pierś z kurczaka w białym sosie 257.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
 Bukiet jarzyn gotowany 204.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
 Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
 Barszcz czerwony# 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
 ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Poniedziałek
2023-11-27

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem b/c
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**Pasta twarogowo- jajeczna z
koperkiem 129.0g**Alergeny: jaja i produkty
pochodne, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**pomidory, czerwone b/skóry
260.00g; bułki wrocławskie
100.00g; sałata masłowa
12.00g; margaryna miękka,
45% tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten**

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 100.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2229.7 kcal,
B: 102.8g, T: 64.8g, W: 323.8g
SFA 26.6 g Cukry 80.8 g Sól 4.6 g
Błonnik 28.1 gWtorek
2023-11-28

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**bułki wrocławskie 100.00g;
połędwica sopocka# 60.00g;
pomidory, czerwone b/skóry
60.00g; sałata masłowa 12.00g;
margaryna miękka, 45%
tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten, soja i produkty
pochodne**

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2020.2 kcal,
B: 95.9g, T: 57.8g, W: 293.1g
SFA 22.0 g Cukry 72.8 g Sól 6.2 g
Błonnik 29.3gŚroda
2023-11-29

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**Pasta z dorsza i twarogu 107.2g
**Alergeny: ryby i produkty
pochodne, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**bułki wrocławskie 100.00g;
pomidory, czerwone b/skóry
60.00g; sałata masłowa 12.00g;
margaryna miękka, 45%
tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten**

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2201.1 kcal,
B: 113.7g, T: 73.5g, W: 283.6g
SFA 26.6 g Cukry 59.2 g Sól 7.0 g
Błonnik 26.3 gCzwartek
2023-11-30

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**bułki wrocławskie 100.00g;
pomidory, czerwone b/skóry
60.00g; połędwica sopocka#
60.00g; sałata masłowa 12.00g;
margaryna miękka, 45%
tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten, soja i produkty
pochodne**

Posiłek dodatkowy

serek naturalny 150.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2246.6 kcal,
B: 113.6g, T: 66.0g, W: 311.9g
SFA 22.9 g Cukry 76.6 g Sól 5.4 g
Błonnik 26.7 gPiątek
2023-12-01

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**bułki wrocławskie 100.00g;
szynka wiejska# 80.00g;
brokuły 80.00g; sałata masłowa
12.00g; margaryna miękka,
45% tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten**

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2146.3 kcal,
B: 100.0g, T: 60.0g, W: 315.5g
SFA 24.4 g Cukry 68.1 g Sól 7.0 g |
Błonnik 28.8 gSobota
2023-12-02

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**bułki wrocławskie 100.00g;
szynka delikatesowa z
kurczaka# 80.00g; roszponka
12.00g; margaryna miękka,
45% tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten**

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2058.4 kcal,
B: 98.0g, T: 60.4g, W: 292.0g
SFA 21.5 g Cukry 54.6 g Sól 6.2g
Błonnik 25.7gNiedziela
2023-12-03

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem
250.0g**Alergeny: zboża zawierające
gluten, mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**bułki wrocławskie 100.00g;
szynka wiejska 80.00g;
pomidory, czerwone b/skóry
60.00g; roszponka 12.00g;
margaryna miękka, 45%
tłuszczu 10.00g;**Alergeny: zboża zawierające
gluten**

Posiłek dodatkowy

kefir, 2% tłuszczu 200.00g;
**Alergeny: mleko i produkty
pochodne (łącznie z laktozą)**E: 2080.9 kcal,
B: 110.5g, T: 59.8g, W: 288.7g
SFA 21.3 g Cukry 75.2 g Sól 7.1 g
Błonnik 28.7 g



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek 2023-11-27	Wtorek 2023-11-28	Środa 2023-11-29	Czwartek 2023-11-30	Piątek 2023-12-01	Sobota 2023-12-02	Niedziela 2023-12-03
śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 100.00g; serek naturalny 75.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka wiejska# 20.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z ryżem brązowym 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomarańcza 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 60.00g; kielbasa kanapkowa z kurczaka 60.00g; roszponka 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; jaja gotowane 50.00g; polędwica sopocka 20.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 65.00g; szynka z indyka 60.00g; bułki grahamki 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)	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; kiwi 81.00g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny, 75.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb pszenny 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)	śniadanie Zupa mleczna z ryżem 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb żytni razowy 120.00g; szynka wiejska 60.00g; roszponka 15.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z kaszą jagłaną 300.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; polędwica sopocka 60.00g; chleb pszenny 60.00g; mandarynki 49.00g; chleb żytni razowy 30.00g; roszponka 15.00g; masło ekstra 10.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Obiad Zupa z zielonej soczewicy 450.0g Alergeny: gorczyca i produkty pochodne Spaghetti z mięsem mielonym# 420.0g Alergeny: zboża zawierające gluten Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 177.1g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g	Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g Filet z indyka w sosie# 205.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g; Surówka z buraków i jabłka 180.0g	Obiad Zupa koperkowa z makaronem 450.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g Podudzie z kurczaka w sosie 200.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne kasza gryczana prażona, gotowana 150.00g;	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 454.4g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Bitki schabowe w sosie własnym 300.0g Alergeny: zboża zawierające gluten Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 450.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi 150.0g Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g Dorsz pieczony 137.0g Alergeny: ryby i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;	Obiad Zupa ziemniaczana z makaronem 450.00g Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne Pulpet w sosie koperkowym# 230.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g; Alergeny: zboża zawierające gluten	Obiad Pierś z kurczaka w białym sosie 257.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Bukiet jarzyn gotowany 204.0g Alergeny: seler i produkty pochodne Kompot z owoców mrożonych b/c 200.0g Barszcz czerwony# 450.0g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek 2023-11-27	Wtorek 2023-11-28	Środa 2023-11-29	Czwartek 2023-11-30	Piątek 2023-12-01	Sobota 2023-12-02	Niedziela 2023-12-03
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko pieczone 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g
kolacja+ posiłek dodatkowy	kolacja+ posiłek dodatkowy	kolacja+ posiłek dodatkowy	kolacja+ posiłek dodatkowy	kolacja+ posiłek dodatkowy	kolacja+ posiłek dodatkowy	kolacja+ posiłek dodatkowy
Pasta twarogowo- jajeczna ze szczypiorkiem 103.0g Alergeny: 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) chleb żytni razowy 120.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g 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) chleb żytni razowy 120.00g; polędwica sopocka# 80.00g; ogórek 65.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Pasta z tuńczyka i twarogu 107.2g Alergeny: ryby 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) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 120.00g; pomidory, czerwone 54.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 500.0g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) ; chleb żytni razowy 120.00g; kurczak faszerowany, pieczony# 80.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; serek naturalny 150.00g Alergeny: zboża zawierające gluten, 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) chleb żytni razowy 120.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 65.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g 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) chleb żytni razowy 120.00g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; ogórek kiszony 50.00g; rozspanka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; 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) chleb żytni razowy 120.00g; szynka wiejska 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; rozspanka 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g; kefir, 2% tłuszczu 200.00g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
E: 2318.7 kcal, B: 112.3g, T: 70.5g, W: 333.4g SFA 24.6 g Cukry 83.9 g Sól 5.8 g Błonnik 48.5 g	E: 2079.9 kcal, B: 104.7g, T: 57.2g, W: 310.2g SFA 22.7 g Cukry 86.2 g Sól 7.1 g Błonnik 49.1 g	E: 2282.9 kcal, B: 119.8g, T: 77.3g, W: 299.0g SFA 28.2 g Cukry 80.8 g Sól 7.6 g Błonnik 45.3 g	E: 2338.5 kcal, B: 120.7g, T: 72.0g, W: 322.2g SFA 28.0 g Cukry 87.5 g Sól 6.1 g Błonnik 42.8 g	E: 2093.3 kcal, B: 96.9g, T: 68.5g, W: 289.9g SFA 28.1 g Cukry 80.1 g Sól 6.8 g Błonnik 37.2 g	E: 2323.0 kcal, B: 106.9g, T: 59.7g, W: 360.5g SFA 22.0 g Cukry 72.8 g Sól 8.5 g Błonnik 47.6 g	E: 2090.3 kcal, B: 117.1g, T: 58.7g, W: 292.5g SFA 22.1 g Cukry 79.8 g Sól 7.8 g Błonnik 40.1 g