



Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-04

I śniadanie

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

obiad

Krupnik z kaszą jaglaną 450g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Makaron z brokułem serem i pomidorem 495g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200g

Wtorek
2023-12-05

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; serek naturalny 75g; chleb pszenny 70g; chleb żytni razowy 30g; szynka wiejska# 20g; roszonek 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Surówka z buraków i jabłka 180g
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Gulasz z indyka z warzywami# 355g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Środa
2023-12-06

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; bułki grahamki 50g; mandarynki 50g; polędwica sopocka# 40g; chleb pszenny 30g; ser, edamski tłusty 20g; roszonek 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa ryżowa # 550g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Kotlet drobiowy 180g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym l# 170g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;
Kompot z owoców mrożonych# 800g

Czwartek
2023-12-07

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 70g; hummus 50g; chleb żytni razowy 30g; szynka z indyka 20g; roszonek 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), nasiona sezamu i produkty pochodne

obiad

Rosół z makaronem# 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Pieczone udko z kurczaka 170g
Alergeny: gorczyca i produkty pochodne
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 180g
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;
Kompot z owoców mrożonych# 200g

Piątek
2023-12-08

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; kiwi 85g; pomidory, czerwone 60g; chleb pszenny 60g; serek śmietankowy 50g; chleb żytni razowy 30g; dżem truskawkowy, niskosłodzony
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

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

Sobota
2023-12-09

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 190g; chleb pszenny 60g; szynka wiejska 60g; chleb żytni razowy 30g; roszonek 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Pulpet w sosie koperkowym# 230g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa wielowarzywna z ryżem 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Fasolka szparagowa gotowana# 200g
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-12-10

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; gruszka 130g; chleb pszenny 60g; polędwica sopocka 60g; chleb żytni razowy 30g; roszonek 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Bukiet jarzyn gotowany 205g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa pomidorowa z makaronem 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Bitki ze schabu w białym sosie 275g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-04

kolacja

Pasta z zielonego groszku 100g
Alergeny: soja i produkty pochodne

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

Dodatkowy posiłek

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

E: 2019.5 kcal,
B: 94.5g, T: 50.9g, W: 311.2g
SFA 19.7 g Cukry 74.3 g
Sól 6.6g Błonnik 31.1 g

Wtorek
2023-12-05

kolacja

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

ogórek 65g; polędwica sopocka# 80g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

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

E: 2065.1 kcal,
B: 104.4g, T: 60.3g, W: 300.2g
SFA 21.2 g Cukry 65.0 g Sól 6.6 g
Błonnik 38.6 g

Środa
2023-12-06

kolacja

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

Pasta z dorsza i twarogu 110g
Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

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

E: 2005.4 kcal,
B: 115.6g, T: 54.2g, W: 282.9g
SFA 21.0 g Cukry 80.9 g Sól 6.5 g
Błonnik 39.9 g

Czwartek
2023-12-07

kolacja

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

Pasta twarogów z warzywami 100g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

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

E: 2296.1 kcal,
B: 108.4g, T: 73.6g, W: 318.3g
SFA 23.7 g Cukry 64.4 g Sól 7.0 g
Błonnik 36.7 g

Piątek
2023-12-08

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 350g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

ogórek 65g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; jajka gotowane 120.g
sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; **Alergeny: zboża zawierające gluten**

Dodatkowy posiłek

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

E: 2058.8 kcal,
B: 95.4g, T: 63.3g, W: 293.0g
SFA 23.8 g Cukry 77.0 g Sól 6.5 g
Błonnik 36.3 g

Sobota
2023-12-09

kolacja

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

szynka delikatesowa z kurczaka# 80g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; ogórek kiszony 50g; roszpinka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

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

E: 2100.5 kcal,
B: 102.9g, T: 57.6g, W: 310.5g
SFA 20.9 g Cukry 71.2 g Sól 7.4 g
Błonnik 39.4 g

Niedziela
2023-12-10

kolacja

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

szynka wiejska# 80g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; roszpinka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Dodatkowy posiłek

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

E: 2165.7 kcal,
B: 112.9g, T: 54.9g, W: 322.4g
SFA 20.7 g Cukry 67.8 g Sól 6.9 g
Błonnik 36.3 g



Dieta łatwostrawna

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-04

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; pomidory, czerwone b/skóry 100g; szynka wiejska# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Krupnik z kaszą jaglaną 450g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Makaron z brokułem serem i pomidorem 495g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Wtorek
2023-12-05

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Jabłko pieczone 150g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; serek naturalny 75g; szynka wiejska# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Surówka z buraków i jabłka 180g
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielią 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Gulasz z indyka z warzywami# 355g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Środa
2023-12-06

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Zupa ryżowa # 450g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym l# 170g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 800g
Filet z kurczaka w sosie# 230g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Czwartek
2023-12-07

śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Gruszka pieczona 65g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; szynka z indyka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Rosół z makaronem# 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 180g
Udko z kurczaka w sosie 180g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Piątek
2023-12-08

śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; serek naturalny 75g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Kompot z owoców mrożonych# 200g
Dorsz pieczony 145g
Alergeny: ryby i produkty pochodne
Barszcz czerwony# 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Sałata masłowa z olejem# 160g
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;

Sobota
2023-12-09

śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Jabłko pieczone 150g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; szynka wiejska 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Pulpet w sosie koperkowym# 230g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa wielowarzywna z ryżem 450g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Fasolka szparagowa gotowana# 200g
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-12-10

śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Gruszka pieczona 130g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad

Bukiet jarzyn gotowany 205g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200g
Zupa pomidorowa z makaronem 450g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Bitki ze schabu w białym sosie 275g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta łatwostrawna

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-04

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g;
pomidory, czerwone b/skóry 100g; polędwica sopocka# 80g;
roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

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

E: 2083.0 kcal,
B: 100.3g, T: 56.6g, W: 305.1g
SFA 21.9 g Cukry 77.9 g Sól 5.6 g
Błonnik 23.2 g

Wtorek
2023-12-05

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g;
polędwica sopocka# 80g;
pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g;
margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

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

E: 2193.0 kcal,
B: 107.3g, T: 65.9g, W: 308.9g
SFA 22.7 g Cukry 81.2 g Sól 6.1 g |
Błonnik 33.9 g

Środa
2023-12-06

Kolacja

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

Posiłek dodatkowy

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

E: 2076.5 kcal,
B: 119.2g, T: 46.4g, W: 311.3g
SFA 20.3 g Cukry 81.0 g Sól 4.8 g
Błonnik 33.0 g

Czwartek
2023-12-07

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Pasta twarogów z koperkiem 100g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g;
pomidory, czerwone b/skóry 100g; sałata masłowa 12g;
margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Posiłek dodatkowy

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

E: 2289.4 kcal,
B: 108.8g, T: 69.1g, W: 320.8g
SFA 24.3 g Cukry 68.6 g Sól 6.8 g
Błonnik 26.5 g

Piątek
2023-12-08

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g;
polędwica sopocka# 80g;
brokuły, różyczki, mrożone 80g; sałata masłowa 12g;
margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Posiłek dodatkowy

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

E: 2012.3 kcal,
B: 98.0g, T: 67.9g, W: 263.1g
SFA 20.7 g Cukry 68.9 g Sól 5.3 g Błonnik 22.7 g

Sobota
2023-12-09

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80g;
roszponka 15g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Posiłek dodatkowy

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

E: 2150.2 kcal,
B: 102.8g, T: 63.0g, W: 307.1g
SFA 22.5 g Cukry 69.0 g Sól 6.1 g
Błonnik 31.3 g

Niedziela
2023-12-10

Kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułki wrocławskie 100g;
pomidory, czerwone b/skóry 100g; szynka wiejska# 80g;
roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Posiłek dodatkowy

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

E: 2232.8 kcal,
B: 113.3g, T: 60.3g, W: 323.0g
SFA 22.3 g Cukry 69.0 g Sól 6.5 g
Błonnik 28.8g



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek 2023-12-04	Wtorek 2023-12-05	Środa 2023-12-06	Czwartek 2023-12-07	Piątek 2023-12-08	Sobota 2023-12-09	Niedziela 2023-12-10
śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 60g; szynka wiejska 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z ryżem brązowym 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 75g; serek naturalny, 75g; szynka wiejska# 20g; roszpinka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; polędwica sopocka# 60g; pomidory, czerwone 60g; bulki grahamki 50g; mandarynki 50g; chleb żytni razowy 30g; roszpinka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka z indyka 60g; roszpinka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; kiwi 85g; serek śmietankowy 75g; pomidory, czerwone 60g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; szynka wiejska 60g; roszpinka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	śniadanie Zupa mleczna z ryżem 300g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; gruszka 130g; chleb żytni razowy 100g; polędwica sopocka 60g; roszpinka 12g; masło ekstra 10g; Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II śniadanie kefir, 2% tłuszczu 200g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie kefir, 2% tłuszczu 200g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie kefir, 2% tłuszczu 200g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie kefir, 2% tłuszczu 200g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	II śniadanie jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Obiad Krupnik z kaszą jaglaną 450g Alergeny: seler i produkty pochodne Makaron z brokułem serem i pomidorem 495g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Kompot z owoców mrożonych b/c 200g	Obiad Surówka z buraków i jabłka 180g Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 450g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Gulasz z indyka z warzywami# 355g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Kompot z owoców mrożonych b/c 200g kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; koper ogrodowy 3g; Alergeny: zboża zawierające gluten	Obiad Zupa ryżowa # 550g Alergeny: seler i produkty pochodne Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym I# 170g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Filet z kurczaka w sosie# 230g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Kompot z owoców mrożonych b/c 200g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Obiad Surówka z marchewki i jabłka z olejem 180g Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa ziemniaczana z makaronem 450g Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne Udko z kurczaka w sosie 200g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Obiad Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi 160g Dorsz pieczony 140g Alergeny: ryby i produkty pochodne Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Barszcz czerwony# 450g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Obiad Pulpet w sosie koperkowym# 230g Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Zupa wielowarzywna z ryżem 450g Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Fasolka szparagowa gotowana# 200g Kompot z owoców mrożonych b/c 200g kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; Alergeny: zboża zawierające gluten	Obiad Bukiet jarzyn gotowany 205g Alergeny: seler i produkty pochodne Zupa pomidorowa z makaronem 450g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne Bitki ze schabu w białym sosie 275g Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Kompot z owoców mrożonych b/c 200g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-12-04

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta z zielonego groszku 50g
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; ogórek kiszony 50g; polędwica sopocka# 40g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne,

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

E: 2109.4 kcal,
B: 99.0g, T: 65.0g, W: 301.4g
SFA 23.2 g Cukry 72.7 g Sól 6.8 g Błonnik 39.3 g

Wtorek
2023-12-05

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; polędwica sopocka# 80g; ogórek 65g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

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

E: 2095.2 kcal,
B: 105.8g, T: 61.5g, W: 309.6g
SFA 20.8 g Cukry 78.7 g Sól 6.7 g Błonnik 51.5 g

Środa
2023-12-06

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta z dorsza i twarogu 110g
Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten,

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

E: 2063.1 kcal,
B: 126.0g, T: 46.4g, W: 306.9g
SFA 21.7 g Cukry 83.3 g Sól 5.5 g Błonnik 44.8 g

Czwartek
2023-12-07

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta twarogów z warzywami 100g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten,

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

E: 2302.6 kcal,
B: 109.4g, T: 64.6g, W: 344.5g
SFA 24.1 g Cukry 86.2 g Sól 7.5 g Błonnik 49.8 g

Piątek
2023-12-08

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
chleb żytni razowy 120g; jaja gotowane 100g; ogórek 65g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne,

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

E: 2110.8 kcal,
B: 97.8g, T: 71.9g, W: 288.6g
SFA 28.1 g Cukry 81.6 g Sól 6.8g Błonnik 42.0 g

Sobota
2023-12-09

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

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

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

E: 2151.0 kcal,
B: 107.0g, T: 61.9g, W: 312.8g
SFA 23.3 g Cukry 72.9 g Sól 7.7 g Błonnik 46.4 g

Niedziela
2023-12-10

Podwieczorek

Jabłko pieczone 150g

kolacja+ posiłek dodatkowy

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

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

E: 2313.8 kcal,
B: 119.1g, T: 60.0g, W: 346.7g
SFA 23.2 g Cukry 88.9 g Sól 7.4 g Błonnik 47.0 g