



Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-20

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 70.00g; ogórek 65.00g; polędwica sopocka 60.00g; chleb żytni razowy 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)

obiad

Zupa fasolowa 450.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Makaron z serem, brokułem i pomidorem 456.5g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Wtorek
2023-11-21

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40.00g; chleb żytni razowy 30.00g; ser, gouda 20.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne

obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Kotlet drobiowy 180.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150.0g
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Środa
2023-11-22

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; bułki grahamki 50.00g; ogórek kiszony 50.00g; chleb pszenny 30.00g; polędwica sopocka 20.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Gulasz warzywny z indyka 272.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 175.5g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Czwartek
2023-11-23

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Pasta z zielonego groszku 50.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb pszenny 70.00g; chleb żytni razowy 30.00g; szynka z indyka 20.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Rosół z makaronem# 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Pieczone udko z kurczaka 180.0g
Alergeny: gorczyca i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 155.0g
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Piątek
2023-11-24

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; serek śmietankowy 75.00g; chleb pszenny 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; masło
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Barszcz czerwony z fasolą 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Filet z dorsza 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 155.5g
ziemniaki 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Sobota
2023-11-25

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jabłko 188.00g; chleb pszenny 60.00g; szynka wiejska 60.00g; chleb żytni razowy 30.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa wielowarzywna z ryżem 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 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 buraków i jabłka 180.0g
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
kasza jęczmienna, perlowa, gotowana 150.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-11-26

I śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; gruszka 130.00g; chleb pszenny 60.00g; polędwica sopocka 60.00g; chleb żytni razowy 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)

obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Bitki ze schabu w białym sosie 275.0g
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
ziemniaki 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;



Dieta podstawowa

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-20

kolacja

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem# 110.6g
Alergeny: jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne
Kawa zbożowa z mlekiem 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 200.00g;
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

E: 2058.7 kcal,
B: 105.0g, T: 56.3g, W: 298.8g
SFA 20.9 g; Cukry 53.5 g;
Sól 6.2 g; Błonnik 35,9g

Wtorek
2023-11-21

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Pasta z dorsza i twarogu 107.00g **Alergeny: ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**
papryka czerwona 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

Dodatkowy posiłek

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

E: 2105.6 kcal
B: 110.0g, T: 59.8g, W: 296.1g
SFA 21.9 g; Cukry 58.5 g;
Sól 6.1 g Błonnik: 31,9g

Środa
2023-11-22

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; chleb pszenny 60.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

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

E: 2005.8 kcal,
B: 99.0g, T: 63.2g, W: 280.6g
SFA 22.6 g Cukry 55.8 g;
Sól 7.9 g; Błonnik: 31,7g

Czwartek
2023-11-23

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Pasta twarogów z warzywami 115.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
pomidory, czerwone 108.00g; chleb żytni razowy 60.00g; chleb pszenny 60.00g; 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: 2241.7 kcal,
B: 111.6g, T: 66.4g, W: 316.7g
SFA 23.5 g; Cukry 65.0 g;
Sól 6.9 g; Błonnik: 36,4g

Piątek
2023-11-24

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
jaja gotowane 100.00g; ogórek 65.00g; chleb pszenny 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

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

E: 2044.6 kcal,
B: 98.4g, T: 72.2g, W: 265.9g
SFA 26.3 g; Cukry 56.0 g;
Sól 6.7 g; Błonnik: 33,8g

Sobota
2023-11-25

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 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

Dodatkowy posiłek

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

E: 2105.0 kcal,
B: 103.2g, T: 53.3g, W: 320.4g
SFA 20.4 g; Cukry 71.1 g;
Sól 8.0 g; Błonnik: 38,g

Niedziela
2023-11-26

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; 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: 2151.1 kcal,
B: 118.7g, T: 58.1g, W: 305.8g
SFA 22.5 g; Cukry 73.7 g;
Sól 7.1 g; Błonnik: 37,1g



Dieta łatwostrawna

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-20

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; bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 60.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa grysikowa 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Makaron z serem, brokułem i pomidorem 456.5g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Wtorek
2023-11-21

I śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 300.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułka pszenna wrocławska 100.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Pierś z kurczaka w białym sosie 285.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Środa
2023-11-22

I śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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; bułka pszenna wrocławska 100.00g; serek naturalny, 50.00g; polędwica sopocka 20.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g; **Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**

obiad

Zupa ziemniaczana 450.0g
Alergeny: seler i produkty pochodne
Gulasz warzywny z indyka 270.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym # 170.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Czwartek
2023-11-23

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; bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka z indyka 60.00g; 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)

obiad

Rosół z makaronem# 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Udko z kurczaka w sosie 200.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150.0g
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;

Piątek
2023-11-24

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; bułka pszenna wrocławska 100.00g; serek śmietankowy 75.00g; 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)

obiad

Barszcz czerwony# 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Dorsz pieczony 137.0g
Alergeny: ryby i produkty pochodne
Sałata masłowa z olejem# 160.0g
ziemniaki gotowane 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g

Sobota
2023-11-25

I 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; bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa wielowarzywna z ryżem 450.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Pulpet w sosie koperkowym# 230.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Surówka z buraków i jabłka 180.0g
Kompot z owoców mrożonych# 200.0g
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten

Niedziela
2023-11-26

I 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; bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 60.00g; sałata masłowa 12.00g; masło ekstra 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 450.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Bitki ze schabu w białym sosie 275.0g
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
ziemniaki 200.00g; koper ogrodowy 3.00g;



Dieta łatwostrawna

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-20

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; pomidory, czerwone b/skóry 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: 2021.5,
B: 105.5, T: 57.5, W: 283.3
SFA 21.0 g; Cukry 55.1 g
Sól 6.1 g; Błonnik: 24,3g

Wtorek
2023-11-21

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)
Jabłko pieczone 150.0g
bułka pszenna wrocławska 100.00g; 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: 2055.8kcal,
B: 110.4g, T: 49.4g, W: 303.6
SFA 18.6 g; Cukry 75.6 g
Sól 5.3 g; Błonnik: 28,1g

Środa
2023-11-22

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułka pszenna wrocławska 100.00g; polędwica sopocka# 80.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;
Alergeny: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne

Dodatkowy posiłek

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

E: 2115.7 kcal,
B: 105.5g, T: 53.5g, W: 317.6g
SFA 22.1 g Cukry 75.5 g Sól 6.0 g; Błonnik: 31,1g

Czwartek
2023-11-23

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Pasta twarożek z koperkiem 90.0g
Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułka pszenna wrocławska 100.00g; pomidory, czerwone b/skóry 60.00g; 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: 2258.1 kcal,
B: 112.7g, T: 64.6g, W: 318.1g
SFA 23.5 g Cukry 65.0 g
Sól 6.9 g; Błonnik: 24,7g

Piątek
2023-11-24

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; brokuły, różyczki 80.00g; 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: 2018.3kcal,
B: 97.6g, T: 63.1g, W: 256.4g
SFA 23.7 g ; Cukry 52.2 g
Sól 5.2g; Błonnik:28,7g

Sobota
2023-11-25

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; sałata masłowa 18.00g; 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: 2113.0 kcal,
B: 103.4g, T: 52.9g, W: 319.2g
SFA 20.3 g; Cukry 67.6 g;
Sól 6.6 g; Błonnik: 30,1g

Niedziela
2023-11-26

kolacja

Kawa zbożowa z mlekiem 250.0g
Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
bułka pszenna wrocławska 100.00g; szynka wiejska# 80.00g; sałata masłowa 18.00g; 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: 2231.8kcal,
B: 119.7g, T: 58.5g, W: 320.2g
SFA 22.5 g; Cukry 73.8 g;
Sól 6.3 g; Błonnik: 29,5g



Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

Poniedziałek
2023-11-20

kolacja+ posiłek dodatkowy

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

kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni razowy 120.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

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

E: 2122.5 kcal,
B: 105.0g, T: 66.0g, W: 298.3g
SFA 24.1 g ; Cukry 69.9 g;
Sól 7.0 g; Błonnik: 41,5g

Wtorek
2023-11-21

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta z dorsza i twarogu 107.2g
Alergeny: ryby 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)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 120.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

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

E: 2158.8 kcal,
B: 110.8g, T: 63.3g, W: 307.1g
SFA 23.2 g Cukry 73.0 g
Sól 7.1 g; Błonnik: 43,6g

Środa
2023-11-22

kolacja+ posiłek dodatkowy

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

kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni razowy 120.00g; kurczak faszerowany, pieczony# 80.00g; 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), gorczyca i produkty pochodne

E: 2221.8 kcal,
B: 106.7g, T: 65.0g, W: 327.7g
SFA 24.0 g; Cukry 71.4 g;
Sól 8.8 g; Błonnik: 41,3g

Czwartek
2023-11-23

kolacja+ posiłek dodatkowy

Pasta twarożek z warzywami 115.0g
Alergeny: 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)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 120.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

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

E: 2229.7 kcal,
B: 105.3g, T: 63.4g, W: 333.6g
SFA 23.1 g Cukry 81.6 g
Sól 7.7 g; Błonnik: 46,5g

Piątek
2023-11-24

kolacja+ posiłek dodatkowy

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

kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni razowy 120.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 65.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

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

E: 2028.9 kcal,
B: 94.5g, T: 62.0g, W: 267.9g
SFA 26.3 g Cukry 70.1 g
Sól 6.7 g; Błonnik: 41,1g

Sobota
2023-11-25

kolacja+ posiłek dodatkowy

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; szynka delikatesowa z kurczaka# 80.00g; ogórek kiszony 50.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

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

E: 2141.0 kcal,
B: 104.9g, T: 61.8g, W: 316.5g
SFA 24.4 g Cukry 67.3 g
Sól 8.3 g; Błonnik: 42,6g

Niedziela
2023-11-26

kolacja+ posiłek dodatkowy

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

kefir, 2% tłuszczu 200.00g; chleb żytni razowy 120.00g; szynka wiejska 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; sałata masłowa 12.00g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10.00g;

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

E: 2226.3 kcal,
B: 115.0g, T: 60.4g, W: 328.2g
SFA 23.5 g Cukry 88.2 g
Sól 7.3 g; Błonnik: 43,8g