



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-11

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2093.6 kcal   B 100.5 g   T 58.8 g   W 309.3 g   SFA 19.6 g   Cukry 56.2 g   Sól 8.1 g   Błonnik 38.5 g	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 70g; polędwica sopocka# 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 30g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 305g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> szynka wiejska 80g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; ogórek kiszony 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2194.7 kcal   B 101.2 g   T 65.1 g   W 316.2 g   SFA 21.4 g   Cukry 58.3 g   Sól 6.9 g   Błonnik 31.2 g	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; polędwica sopocka# 60g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 305g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; szynka wiejska 80g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2212.3 kcal   B 100.1 g   T 60.8 g   W 331.2 g   SFA 19.0 g   Cukry 55.2 g   Sól 6.8 g   Błonnik 32.8 g	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa ziemniaczana z makaronem 455g <b>(GLU, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 305g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; szynka wiejska 80g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-12

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2162.1 kcal   B 110.5 g   T 69.5 g   W 296.0 g   SFA 21.7 g   Cukry 50.9 g   Sól 7.4 g   Błonnik 39.9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 70g; szynka drobiowa 40g; pasta warzywna 40g; chleb żytni razowy 30g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Żurek z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b>  Makaron z pesto i kurczakiem 435g <b>(GLU, GOR)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b>  Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b>  papryka żółta, słodka 100g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; szynka drobiowa 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2123.0 kcal   B 99.8 g   T 62.0 g   W 303.5 g   SFA 20.4 g   Cukry 68.6 g   Sól 5.6 g   Błonnik 24.4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; szynka drobiowa 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b>  Makaron z serem i brokułem 420g <b>(GLU, MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b>  Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b>  Jabłko pieczone 150g  bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2112.8 kcal   B 99.3 g   T 61.8 g   W 301.4 g   SFA 20.3 g   Cukry 67.0 g   Sól 5.6 g   Błonnik 23.7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; szynka drobiowa 60g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b>  Makaron z serem i brokułem 420g <b>(GLU, MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b>  Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b>  Jabłko pieczone 150g  bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>

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; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-13

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2108.1 kcal   B 111.3 g   T 63.5 g   W 288.1 g   SFA 22.0 g   Cukry 57.3 g   Sól 7.0 g   Błonnik 31.4 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 70g; polędwica sopocka# 40g; chleb żytni razowy 30g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa pieczarkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Kotlet schabowy smażony 180g <b>(GLU, JAJ)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kakao na mleku 260g <b>(MLE)</b> szynka drobiowa 80g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2208.0 kcal   B 111.4 g   T 60.7 g   W 316.1 g   SFA 22.5 g   Cukry 70.9 g   Sól 4.9 g   Błonnik 24.1 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; banan 80g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; polędwica sopocka# 40g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa ryżowa# 450g <b>(SEL)</b> Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 260g <b>(GLU, MLE)</b> Sałata masłowa z olejem# 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kakao na mleku 260g <b>(MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2273.2 kcal   B 111.6 g   T 60.9 g   W 332.7 g   SFA 22.5 g   Cukry 82.1 g   Sól 4.9 g   Błonnik 26.2 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; banan 80g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; polędwica sopocka# 40g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa ryżowa# 450g <b>(SEL)</b> Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 260g <b>(GLU, MLE)</b> Sałata masłowa z olejem# 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kakao na mleku 260g <b>(MLE)</b> Gruszka pieczona 130g bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 80g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia

ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Środa 2026-01-14

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2367.5 kcal   B 117.9 g   T 78.9 g   W 316.7 g   SFA 28.0 g   Cukry 89.1 g   Sól 6.6 g   Błonnik 37.7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> chleb pszenny 70g; ogórek 65g; kurczak faszerowany, pieczony# 40g; chleb żytni razowy 30g; ser, edamski tłusty 20g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa cukiniowa z ziemniakami i serem feta# 450g <b>(MLE, SEL)</b> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym# 495g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g <b>(MLE)</b> ryż brązowy, gotowany 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> szynka drobiowa 80g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2191.6 kcal   B 114.2 g   T 65.7 g   W 299.4 g   SFA 22.5 g   Cukry 65.5 g   Sól 6.1 g   Błonnik 22.9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 100g; banan 80g; kurczak faszerowany, pieczony# 60g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Pierś z kurczaka duszona w białym sosie 285g <b>(GLU, MLE)</b> ryż biały, gotowany 150g; cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2167.4 kcal   B 113.0 g   T 64.6 g   W 296.2 g   SFA 22.1 g   Cukry 63.8 g   Sól 6.1 g   Błonnik 22.2 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 100g; banan 80g; kurczak faszerowany, pieczony# 60g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Pierś z kurczaka duszona w białym sosie 285g <b>(GLU, MLE)</b> ryż biały, gotowany 150g; cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 150g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 80g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	kefir, 1,5% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>

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; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Czwartek 2026-01-15

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2048.1 kcal   B 102.2 g   T 57.9 g   W 296.8 g   SFA 21.4 g   Cukry 61.7 g   Sól 8.8 g   Błonnik 36.0 g	Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; bułki grahamki 50g; chleb pszenny 30g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450g <b>(MLE, SEL)</b> Pieczone kotlety mielone z warzywami 190g <b>(GLU, JAJ)</b> Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> połędwica sopocka 80g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>	Mus 100g;
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2193.2 kcal   B 107.2 g   T 63.8 g   W 310.8 g   SFA 23.9 g   Cukry 61.1 g   Sól 7.2 g   Błonnik 27.5 g	Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; kajzerki 50g; bułki wrocławskie 30g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b> Krupnik z kaszą jaglaną# 450g <b>(SEL)</b> Podudzie z kurczaka w sosie 200g <b>(GLU, MLE, GOR)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; połędwica sopocka 80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>	Mus 100g;
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2172.8 kcal   B 106.1 g   T 63.6 g   W 306.4 g   SFA 23.7 g   Cukry 57.7 g   Sól 7.2 g   Błonnik 26.1 g	Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; kajzerki 50g; bułki wrocławskie 30g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b> Krupnik z kaszą jaglaną# 450g <b>(SEL)</b> Podudzie z kurczaka w sosie 200g <b>(GLU, MLE, GOR)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; połędwica sopocka 80g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>	Mus 100g;

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Piątek 2026-01-16

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2058.2 kcal   B 112.2 g   T 62.0 g   W 280.0 g   SFA 22.4 g   Cukry 57.5 g   Sól 8.2 g   Błonnik 36.5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 70g; jaja gotowane 50g; szynka z piersi kurczaka 40g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Surówka z kiszzonej kapusty# 150g Zupa gulaszowa węgierska 450g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarożek z warzywami 115g <b>(MLE)</b> ogórek 65g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	sok pomidorowy 300g;
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2087.5 kcal   B 102.1 g   T 50.3 g   W 321.9 g   SFA 18.9 g   Cukry 71.7 g   Sól 8.5 g   Błonnik 33.5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; szynka z piersi kurczaka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b> Brokuły gotowane 200g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarożek z koperkiem 115g <b>(MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	sok pomidorowy 300g;
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2078.1 kcal   B 100.2 g   T 49.7 g   W 322.0 g   SFA 18.7 g   Cukry 63.9 g   Sól 7.0 g   Błonnik 31.9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; szynka z piersi kurczaka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b> Brokuły gotowane 200g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarożek z koperkiem 115g <b>(MLE)</b> bułki wrocławskie 120g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Sobota 2026-01-17

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2199,8 kcal   B 105,2 g   T 78,7 g   W 284,1 g   SFA 27,0 g   Cukry 55,5 g   Sól 7,3 g   Błonnik 35,9 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; chleb pszenny 70g; ogórek 65g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 450g <b>(MLE, SEL)</b>  Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b>  Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	Kakao na mleku 260g <b>(MLE)</b>  szynka wiejska 80g; papryka czerwona, słodka 75g; chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2385,3 kcal   B 106,1 g   T 84,9 g   W 312,1 g   SFA 28,8 g   Cukry 75,2 g   Sól 6,9 g   Błonnik 28,9 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 115g; bułki wrocławskie 100g; parówki z kurczaka 100g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 450g <b>(MLE, SEL)</b>  Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b>  Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	Kakao na mleku 260g <b>(MLE)</b>  bułki wrocławskie 120g; szynka wiejska 80g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2372,8 kcal   B 105,9 g   T 83,9 g   W 311,6 g   SFA 28,2 g   Cukry 74,7 g   Sól 6,9 g   Błonnik 28,9 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 115g; bułki wrocławskie 100g; parówki z kurczaka 100g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Zupa brokułowa z ziemniakami niezabieleną 450g <b>(SEL)</b>  Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b>  Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	Kakao na mleku 260g <b>(MLE)</b>  bułki wrocławskie 120g; szynka wiejska 80g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>

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; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-18

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2263.9 kcal   B 117.3 g   T 70.7 g   W 305.9 g   SFA 23.4 g   Cukry 56.2 g   Sól 7.4 g   Błonnik 33.8 g	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 70g; polędwica sopocka 60g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Rosół z makaronem# 450g <b>(GLU, SEL)</b> Udko z kurczaka w sosie# 200g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> szynka drobiowa 80g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; ogórek kiszony 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2329.8 kcal   B 118.7 g   T 64.8 g   W 332.2 g   SFA 24.4 g   Cukry 74.9 g   Sól 6.2 g   Błonnik 29.8 g	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; polędwica sopocka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Rosół z makaronem# 450g <b>(GLU, SEL)</b> Udko z kurczaka w sosie# 200g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Jabłko pieczone 150g bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 80g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2319.6 kcal   B 118.2 g   T 64.7 g   W 330.1 g   SFA 24.3 g   Cukry 73.2 g   Sól 6.2 g   Błonnik 29.1 g	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Rosół z makaronem# 450g <b>(GLU, SEL)</b> Udko z kurczaka w sosie# 200g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Jabłko pieczone 150g bułki wrocławskie 120g; szynka drobiowa 80g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-19

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2268,8 kcal   B 113,6 g   T 71,4 g   W 314,6 g   SFA 24,3 g   Cukry 54,4 g   Sól 7,6 g   Błonnik 41,0 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 70g; pomidory, czerwone 60g; polędwica drobiowa 40g; chleb żytni razowy 30g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Zupa meksykańska# 450g <b>(SEL)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym l# 170g <b>(MLE)</b> makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; <b>(GLU)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z tuńczyka z kukurydzą 160g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b> papryka czerwona, słodka 75g; chleb żytni razowy 60g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2082,3 kcal   B 74,5 g   T 49,6 g   W 345,1 g   SFA 22,9 g   Cukry 94,7 g   Sól 5,5 g   Błonnik 24,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica drobiowa 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Ryz zapiekany z jabłkiem 400g <b>(MLE)</b> Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> Gruszka pieczona 130g bułki wrocławskie 120g; szynka wiejska 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2072,1 kcal   B 74,0 g   T 49,5 g   W 343,0 g   SFA 22,8 g   Cukry 93,0 g   Sól 5,4 g   Błonnik 23,9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica drobiowa 60g; rozspanka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Ryz zapiekany z jabłkiem 400g <b>(MLE)</b> Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> Gruszka pieczona 130g bułki wrocławskie 120g; szynka wiejska 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>	Mus 100g;

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; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-20

	śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (D01)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2015.7 kcal   B 99.8 g   T 65.8 g   W 275.2 g   SFA 19.6 g   Cukry 60.0 g   Sól 9.4 g   Błonnik 37.7 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; polędwica sopocka 60g; bułki grahamki 50g; chleb pszenny 30g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Zupa szczawiowa z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>  Gulasz po węgiersku 350g <b>(GLU)</b>  kasza gryczana prażona, gotowana 150g; ogórek kwaszony 100g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b>  Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 70g  chleb pszenny 60g; chleb żytni razowy 60g; pomidory, czerwone 60g; szynka kanapkowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>	sok pomidorowy 300g;
<b>Dieta łatwostrawna (D02)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2165.6 kcal   B 107.9 g   T 63.4 g   W 308.4 g   SFA 21.6 g   Cukry 63.5 g   Sól 8.3 g   Błonnik 36.3 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Gulasz z indyka z warzywami# 305g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Fasolka szparagowa gotowana# 200g  Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b>  bułki wrocławskie 120g; szynka kanapkowa# 80g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>	sok pomidorowy 300g;
<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)</b> 11.01-20.01.2026  Razem E: 2187.2 kcal   B 110.9 g   T 65.5 g   W 303.5 g   SFA 23.1 g   Cukry 60.7 g   Sól 7.0 g   Błonnik 31.6 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 100g; polędwica sopocka 60g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g  Gulasz z indyka z warzywami# 305g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Fasolka szparagowa gotowana# 200g  Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kawa zbożowa z mlekiem 250g <b>(GLU, MLE)</b>  bułki wrocławskie 120g; szynka kanapkowa# 80g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-11

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)  
11.01-20.01.2026

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; polędwica sopocka# 60g; pomidory, czerwone 60g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	mandarynki 50g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 305g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> chleb żytni razowy 120g; Mus 100g; szynka wiejska 80g; ogórek kiszony 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>

Razem E: 2150.2 kcal | B 105.3 g | T 64.1 g  
| W 310.5 g | SFA 22.5 g | Cukry 66.1 g |  
Sól 8.3 g | Błonnik 46.0 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-12

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03) 11.01-20.01.2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa 40g; pasta warzywna 40g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Makaron z pesto i kurczakiem 435g <b>(GLU, GOR)</b> Zupa grysikowa# 450g <b>(GLU, SEL)</b>	Jabłko pieczone 150g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 120g; papryka żółta, słodka 100g; szynka drobiowa 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b>
Razem E: 2182.5 kcal   B 111.1 g   T 64.0 g   W 315.8 g   SFA 19.7 g   Cukry 72.7 g   Sól 6.7 g   Błonnik 46.8 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-13

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03) 11.01-20.01.2026	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; papryka czerwona, słodka 75g; polędwica sopocka# 40g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pieczarkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 260g <b>(GLU, MLE)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Gruszka pieczona 130g	Kakao na mleku b/cukru 260g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 120g; szynka drobiowa 80g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b>
Razem E: 2122.2 kcal   B 111.6 g   T 65.4 g   W 292.0 g   SFA 24.8 g   Cukry 75.1 g   Sól 5.9 g   Błonnik 41.2 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Środa 2026-01-14

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03) 11.01-20.01.2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> chleb żytni razowy 90g; ogórek 65g; kurczak faszerowany, pieczony# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2)</b>	pomarańcza 150g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa cukiniowa z ziemniakami i serem feta# 450g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g <b>(MLE)</b> Pierś z kurczaka duszona w białym sosie 285g <b>(GLU, MLE)</b> ryż brązowy, gotowany 150g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; chleb żytni razowy 120g; szynka drobiowa 80g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b>
Razem E: 2321.2 kcal   B 120.4 g   T 85.1 g   W 289.1 g   SFA 29.1 g   Cukry 75.7 g   Sól 7.0 g   Błonnik 42.1 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Czwartek 2026-01-15

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03) 11.01-20.01.2026

śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300g <b>(MLE)</b> Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; bułki grahamki 50g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 450g <b>(MLE, SEL)</b> Pieczone kotlety mielone z warzywami 190g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z buraków i jabłka# 180g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Jabłko pieczone 150g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> chleb żytni razowy 120g; Mus 100g; polędwica sopocka 80g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>

Razem E: 2215.4 kcal | B 106.2 g | T 72.7 g  
| W 309.2 g | SFA 22.0 g | Cukry 77.9 g |  
Sól 8.4 g | Błonnik 51.4 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Piątek 2026-01-16

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)  
11.01-20.01.2026

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; jaja gotowane 50g; szynka z piersi kurczaka 40g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>	mandarynki 50g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Surówka z kiszonej kapusty# 150g Zupa gulaszowa węgierska 450g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Gruszka pieczona 130g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z warzywami 115g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 300g; chleb żytni razowy 120g; ogórek 65g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>

Razem E: 2090.2 kcal | B 111.0 g | T 63.5 g  
| W 290.5 g | SFA 23.0 g | Cukry 72.1 g |  
Sól 8.2 g | Błonnik 46.8 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Sobota 2026-01-17

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)  
11.01-20.01.2026

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 65g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	mandarynki 50g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana 450g <b>(MLE, SEL)</b> Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b> Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	sok pomidorowy 300g;	Kakao na mleku b/cukru 260g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 120g; szynka wiejska 80g; papryka czerwona, słodka 75g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b>

Razem E: 2173.0 kcal | B 104.0 g | T 79.7 g  
| W 281.5 g | SFA 27.2 g | Cukry 60.7 g |  
Sól 8.7 g | Błonnik 46.7 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-18

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)  
11.01-20.01.2026

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; polędwica sopocka 60g; pomidory, czerwone 60g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Jabłko pieczone 150g	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Udka z kurczaka w sosie# 200g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Zupa ziemniaczana z makaronem 450g <b>(GLU, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 120g; szynka drobiowa 80g; ogórek kiszony 50g; roszonek 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b>

Razem E: 2298.1 kcal | B 114.7 g | T 70.0 g

| W 323.4 g | SFA 24.6 g | Cukry 76.6 g |

Sól 8.2 g | Błonnik 45.3 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywnienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-19

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03) 11.01-20.01.2026

śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 60g; polędwica drobiowa 40g; rosłonka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>	Koktajl z kiwi# 240g	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa meksykańska# 450g <b>(SEL)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym l# 170g <b>(MLE)</b> makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; <b>(GLU)</b>	Gruszka pieczona 130g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z tuńczyka z kukurydzą 160g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b> chleb żytni razowy 120g; Mus 100g; papryka czerwona, słodka 75g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>

Razem E: 2370.3 kcal | B 114.2 g | T 71.3 g  
| W 345.3 g | SFA 25.0 g | Cukry 82.5 g |  
Sól 7.6 g | Błonnik 53.1 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 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.



# Jadłospis 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
Dział Żywienia  
ul. Piłsudskiego 11 22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-20

Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)  
11.01-20.01.2026

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja + posiłek
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; polędwica sopocka 60g; bułki grahamki 50g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa szczawiowa z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Gulasz po węgiersku 350g <b>(GLU)</b> kasza gryczana prażona, gotowana 150g; ogórek kwaszony 100g;	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 70g sok pomidorowy 300g; chleb żytni razowy 120g; pomidory, czerwone 60g; szynka kanapkowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SOJ)</b>

Razem E: 2251.3 kcal | B 112.2 g | T 74.8 g  
| W 305.1 g | SFA 24.5 g | Cukry 85.6 g |  
Sól 9.8 g | Błonnik 44.8 g

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

Potrawy przygotowywane w Dziale Żywienia 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. Szczegółowy skład potraw dostępny jest w Dziale Żywienia. Z przyczyn niezależnych dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-11	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1218.5 kcal   B 61.0 g   T 32.8 g   W 181.8 g   SFA 11.4 g   Cukry 51.8 g   Sól 3.0 g   Błonnik 22.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 150g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 65g; bułka pszenna wrocławska 25g; polędwica sopocka# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 300g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g Gulasz z indyka z warzywami# 250g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>biszkopty 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka delikatesowa z kurczaka# 20g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1751.1 kcal   B 92.5 g   T 50.7 g   W 246.6 g   SFA 17.4 g   Cukry 64.7 g   Sól 5.6 g   Błonnik 32.6 g</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 150g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 65g; polędwica sopocka# 60g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>mandarynki 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 300g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>baton zbożowy, kukurydziany z owocami 40g; <b>(GLU, OZI, MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; ogórek kiszony 50g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1968.9 kcal   B 101.1 g   T 54.6 g   W 285.3 g   SFA 19.5 g   Cukry 77.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 35.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 65g; polędwica sopocka# 60g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>mandarynki 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>baton zbożowy, kukurydziany z owocami 40g; <b>(GLU, OZI, MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; ogórek kiszony 50g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1029.6 kcal   B 50.2 g   T 25.9 g   W 156.1 g   SFA 10.0 g   Cukry 42.1 g   Sól 2.5 g   Błonnik 15.4 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> Makaron z brokulem i serem 250g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1773.2 kcal   B 92.9 g   T 59.7 g   W 229.6 g   SFA 18.0 g   Cukry 51.1 g   Sól 6.1 g   Błonnik 26.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 60g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Żurek z jajkiem# 300g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b> Makaron z pesto i kurczakiem 520g <b>(GLU)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2016.1 kcal   B 104.3 g   T 67.0 g   W 265.8 g   SFA 21.4 g   Cukry 60.2 g   Sól 6.3 g   Błonnik 32.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; Pasta warzywna 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Żurek z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b> Makaron z pesto i kurczakiem 520g <b>(GLU)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1246.3 kcal   B 54.4 g   T 38.9 g   W 178.8 g   SFA 12.9 g   Cukry 58.5 g   Sól 2.6 g   Błonnik 18.3 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa ryżowa# 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 130g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Sałata masłowa z olejem# 100g</p> <p>ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130g</p>	<p>Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1711.9 kcal   B 86.1 g   T 54.6 g   W 232.5 g   SFA 17.8 g   Cukry 66.5 g   Sól 6.1 g   Błonnik 26.3 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; papryka czerwona, słodka 50g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Kotlety schabowe smażone 150g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g <b>(JAJ, MLE, GOR)</b></p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>gruszka 130g;</p>	<p>Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2081.6 kcal   B 103.9 g   T 65.8 g   W 284.4 g   SFA 21.8 g   Cukry 84.6 g   Sól 6.8 g   Błonnik 30.9 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; papryka czerwona, słodka 50g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; masło ekstra 12g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 115g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Kotlety schabowe smażone 210g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g <b>(JAJ, MLE, GOR)</b></p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>gruszka 130g;</p>	<p>Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Środa 2026-01-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1169.3 kcal   B 63.0 g   T 39.2 g   W 149.9 g   SFA 15.3 g   Cukry 60.2 g   Sól 3.3 g   Błonnik 15.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Filet z kurczaka duszony w sosie# 100g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 100g; ryż biały, gotowany 50g;</p>	<p>jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1745.6 kcal   B 95.1 g   T 65.7 g   W 207.8 g   SFA 23.0 g   Cukry 70.6 g   Sól 6.2 g   Błonnik 26.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 65g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; ser, edamski tłusty 20g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>pomarańcza 150g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g <b>(MLE)</b> Filet z kurczaka duszony w sosie# 200g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ryż biały, gotowany 100g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2132.4 kcal   B 118.4 g   T 89.3 g   W 228.9 g   SFA 31.4 g   Cukry 77.5 g   Sól 6.9 g   Błonnik 28.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 65g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; ser, edamski tłusty 20g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>pomarańcza 150g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Zupa cukiniowa z ziemniakami i serem feta# 450g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g <b>(MLE)</b> Filet z kurczaka duszony w sosie# 250g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ryż biały, gotowany 100g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Czwartek 2026-01-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1278.7 kcal   B 54.8 g   T 31.8 g   W 202.9 g   SFA 13.4 g   Cukry 62.0 g   Sól 3.9 g   Błonnik 20.6 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami 30g <b>(SEL)</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy# 150g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych# 200g</p> <p>Buraczki na ciepło# 100g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną# 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Podudzie z kurczaka w sosie 100g <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Budyń śmietankowy# 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Mus 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1732.8 kcal   B 78.7 g   T 54.4 g   W 244.4 g   SFA 21.4 g   Cukry 80.9 g   Sól 7.4 g   Błonnik 26.7 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami 50g <b>(SEL)</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych# 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 150g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Zupa ogórkowa zabieleną# 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Budyń śmietankowy# 150g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Mus 100g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2104.3 kcal   B 99.4 g   T 66.8 g   W 291.3 g   SFA 25.5 g   Cukry 97.4 g   Sól 8.9 g   Błonnik 31.5 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych# 200g</p> <p>Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 180g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Zupa ogórkowa zabieleną# 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Budyń śmietankowy# 225g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Mus 100g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Piątek 2026-01-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (P01_1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 1194.0 kcal   B 58.9 g   T 35.3 g   W 169.7 g   SFA 12.1 g   Cukry 52.5 g   Sól 4.8 g   Błonnik 21.4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 150g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Brokuły gotowane 150g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;	Kisiel z owoców mrożonych# 200g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z koperkiem 50g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU)</b>
<b>Dieta Podstawowa (P01_2)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 1774.2 kcal   B 80.6 g   T 59.8 g   W 243.5 g   SFA 19.1 g   Cukry 65.9 g   Sól 6.1 g   Błonnik 33.4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 65g; jaja gotowane 50g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b>	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Brokuły gotowane 210g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kisiel z owoców mrożonych# 415g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z warzywami 50g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; ogórek 65g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b>
<b>Dieta Podstawowa (P1_03)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2023.0 kcal   B 101.0 g   T 73.7 g   W 256.1 g   SFA 23.5 g   Cukry 76.7 g   Sól 6.6 g   Błonnik 37.3 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 65g; jaja gotowane 50g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b>	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa gulaszowa węgierska 450g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Brokuły gotowane 210g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Kisiel z owoców mrożonych# 415g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z warzywami 130g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; ogórek 65g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Sobota 2026-01-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<b>Dieta podstawowa (P01_1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 1181.1 kcal   B 51.8 g   T 39.8 g   W 164.4 g   SFA 14.5 g   Cukry 53.8 g   Sól 3.1 g   Błonnik 20.4 g	Zupa mleczna z kaszą manną 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 50g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b>	banan 50g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Filet z indyka duszony w sosie# 100g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa brokułowa z ziemniakami# 300g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 70g; <b>(GLU)</b>	biszkopty 20g; <b>(GLU, JAJ)</b>	Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta Podstawowa (P01_2)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 1775.5 kcal   B 78.8 g   T 68.1 g   W 226.3 g   SFA 23.6 g   Cukry 72.6 g   Sól 5.8 g   Błonnik 31.4 g	Zupa mleczna z kaszą manną 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; ogórek 50g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	mandarynki 90g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Filet z indyka duszony w sosie# 195g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa brokułowa z ziemniakami# 300g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g; <b>(GLU)</b>	baton zbożowy, kukurydziany z owocami 40g; <b>(GLU, OZI, MLE, SEZ)</b>	Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; papryka czerwona, słodka 50g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta Podstawowa (P1_03)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2025.8 kcal   B 90.2 g   T 71.6 g   W 272.1 g   SFA 25.3 g   Cukry 81.0 g   Sól 6.1 g   Błonnik 37.7 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; ogórek 50g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	mandarynki 90g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa brokułowa z ziemniakami# 450g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	baton zbożowy, kukurydziany z owocami 40g; <b>(GLU, OZI, MLE, SEZ)</b>	Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; papryka czerwona, słodka 50g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1176.5 kcal   B 56.2 g   T 34.4 g   W 171.2 g   SFA 13.6 g   Cukry 60.1 g   Sól 3.0 g   Błonnik 22.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Rosół z makaronem# 300g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka bez skóry 55g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 100g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka delikatesowa z kurczaka# 20g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1703.7 kcal   B 87.4 g   T 55.9 g   W 228.5 g   SFA 20.1 g   Cukry 64.5 g   Sól 6.1 g   Błonnik 32.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Rosół z makaronem# 300g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka# 110g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 30g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; rukola 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2181.8 kcal   B 121.2 g   T 78.7 g   W 265.8 g   SFA 27.2 g   Cukry 73.6 g   Sól 6.7 g   Błonnik 37.9 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Rosół z makaronem# 450g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka# 250g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 30g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; rukola 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1169.0 kcal   B 44.1 g   T 28.9 g   W 188.9 g   SFA 13.7 g   Cukry 71.5 g   Sól 2.6 g   Błonnik 13.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> Ryż zapiekany z jabłkiem 250g <b>(MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 25g <b>(RYB, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1756.1 kcal   B 91.9 g   T 48.4 g   W 254.5 g   SFA 16.4 g   Cukry 62.3 g   Sól 5.5 g   Błonnik 30.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 180g <b>(MLE)</b> Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; <b>(GLU)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z tuńczyka z kukurydzą 50g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b> Mus 100g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2055.5 kcal   B 104.3 g   T 54.4 g   W 305.5 g   SFA 18.3 g   Cukry 83.9 g   Sól 6.2 g   Błonnik 34.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; chleb żytni razowy 25g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 180g <b>(MLE)</b> Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b> makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; <b>(GLU)</b></p>	<p>banan 130g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z tuńczyka z kukurydzą 80g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b> Mus 100g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skrobiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja+posiłek dodatkowy
<p>Dieta podstawowa (P01_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1243.6 kcal   B 60.9 g   T 32.9 g   W 188.9 g   SFA 11.4 g   Cukry 59.0 g   Sól 4.9 g   Błonnik 27.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone b/skóry 60g; kajzerki 50g; polędwica sopocka# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 2g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 120g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 195g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Fasolka szparagowa gotowana 100g</p> <p>ziemniaki gotowane 100g;</p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P01_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1699.5 kcal   B 116.1 g   T 52.2 g   W 206.6 g   SFA 20.8 g   Cukry 77.0 g   Sól 8.8 g   Błonnik 29.7 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone 60g; polędwica sopocka# 60g; bułki grahamki 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa szczawiowa z jajkiem# 300g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 100g; ogórek kwaszony 100g;</p>	<p>serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Podstawowa (P1_03) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2004.8 kcal   B 135.8 g   T 59.9 g   W 247.5 g   SFA 24.5 g   Cukry 89.7 g   Sól 9.3 g   Błonnik 32.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone 60g; polędwica sopocka# 60g; bułki grahamki 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa szczawiowa z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 150g; ogórek kwaszony 100g;</p>	<p>serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; chleb żytni razowy 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Środa 2026-02-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1218.5 kcal   B 61.0 g   T 32.8 g   W 181.8 g   SFA 11.4 g   Cukry 51.8 g   Sól 3.0 g   Błonnik 22.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 150g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 65g; bułka pszenna wrocławska 25g; polędwica sopocka# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 300g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g Gulasz z indyka z warzywami# 250g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>biszkopty 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka delikatesowa z kurczaka# 20g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1724.3 kcal   B 92.8 g   T 49.1 g   W 242.5 g   SFA 16.9 g   Cukry 58.6 g   Sól 4.5 g   Błonnik 28.6 g</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 150g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 65g; polędwica sopocka# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 300g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>biszkopty 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2048.9 kcal   B 102.9 g   T 54.7 g   W 303.9 g   SFA 19.0 g   Cukry 79.2 g   Sól 5.3 g   Błonnik 32.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 65g; polędwica sopocka# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>banan 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>biszkopty 40g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Czwartek 2026-02-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1119.6 kcal   B 56.6 g   T 28.9 g   W 165.4 g   SFA 11.8 g   Cukry 50.5 g   Sól 2.8 g   Błonnik 15.4 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> Makaron z brokułem i serem 250g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; roszonek 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1553.4 kcal   B 79.6 g   T 43.9 g   W 219.2 g   SFA 16.1 g   Cukry 54.1 g   Sól 5.0 g   Błonnik 18.3 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> Makaron z brokułem i serem 420g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; roszonek 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1935.4 kcal   B 111.2 g   T 56.9 g   W 254.7 g   SFA 23.2 g   Cukry 66.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 20.7 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b> Makaron z brokułem i serem 420g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g serek twarogowy, ziarnisty 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; roszonek 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skrobiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Piątek 2026-02-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1246.3 kcal   B 54.4 g   T 38.9 g   W 178.8 g   SFA 12.9 g   Cukry 58.5 g   Sól 2.6 g   Błonnik 18.3 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa ryżowa# 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 130g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Sałata masłowa z olejem# 100g</p> <p>ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130g</p>	<p>Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1665.8 kcal   B 78.9 g   T 56.5 g   W 221.1 g   SFA 17.2 g   Cukry 63.5 g   Sól 4.9 g   Błonnik 21.4 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa ryżowa# 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 210g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Sałata masłowa z olejem# 150g</p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130g</p>	<p>Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1981.5 kcal   B 97.2 g   T 63.9 g   W 266.9 g   SFA 21.0 g   Cukry 82.4 g   Sól 5.2 g   Błonnik 25.6 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 12g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 115g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa ryżowa# 450g <b>(SEL)</b></p> <p>Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 260g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Sałata masłowa z olejem# 150g</p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130g</p>	<p>Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Sobota 2026-02-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1169.3 kcal   B 63.0 g   T 39.2 g   W 149.9 g   SFA 15.3 g   Cukry 60.2 g   Sól 3.3 g   Błonnik 15.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; roszponka 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Filet z kurczaka duszony w sosie# 100g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 100g; ryż biały, gotowany 50g;</p>	<p>jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1670.0 kcal   B 92.5 g   T 58.9 g   W 203.6 g   SFA 20.0 g   Cukry 66.4 g   Sól 6.2 g   Błonnik 18.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 80g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Filet z kurczaka duszony w sosie# 200g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ryż biały, gotowany 100g; cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 100g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1992.6 kcal   B 112.3 g   T 66.1 g   W 250.3 g   SFA 22.7 g   Cukry 89.3 g   Sól 6.7 g   Błonnik 23.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>banan 150g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Filet z kurczaka duszony w sosie# 250g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ryż biały, gotowany 100g; cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 100g;</p>	<p>jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skrobiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-02-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1278.7 kcal   B 54.8 g   T 31.8 g   W 202.9 g   SFA 13.4 g   Cukry 62.0 g   Sól 3.9 g   Błonnik 20.6 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami 30g <b>(SEL)</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy# 150g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych# 200g</p> <p>Buraczki na ciepło# 100g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną# 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Podudzie z kurczaka w sosie 100g <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Budyń śmietankowy# 100g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Mus 100g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1818.8 kcal   B 80.2 g   T 55.8 g   W 261.6 g   SFA 21.9 g   Cukry 84.1 g   Sól 5.6 g   Błonnik 27.6 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami 50g <b>(SEL)</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych# 200g</p> <p>Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Podudzia z kurczaka w sosie 190g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną# 300g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Budyń śmietankowy# 150g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Mus 100g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2205.2 kcal   B 103.4 g   T 67.4 g   W 310.6 g   SFA 25.4 g   Cukry 98.0 g   Sól 6.7 g   Błonnik 30.6 g</p>	<p>Pasta drobiowa z warzywami 100g <b>(SEL)</b></p> <p>Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych# 200g</p> <p>Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Krupnik z kaszą jaglaną# 455g <b>(SEL)</b></p> <p>Podudzie z kurczaka w sosie 200g <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Budyń śmietankowy# 225g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Mus 100g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-02-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1194.0 kcal   B 58.9 g   T 35.3 g   W 169.7 g   SFA 12.1 g   Cukry 52.5 g   Sól 4.8 g   Błonnik 21.4 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; roszonek 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 150g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Brokuły gotowane 150g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Kisiel z owoców mrożonych# 200g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z koperkiem 50g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1723.7 kcal   B 77.2 g   T 56.1 g   W 240.3 g   SFA 17.6 g   Cukry 61.7 g   Sól 6.3 g   Błonnik 28.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Brokuły gotowane 210g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Kisiel z owoców mrożonych# 415g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z warzywami 50g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; bułka pszenna wrocławska 50g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1985.9 kcal   B 96.0 g   T 62.5 g   W 273.7 g   SFA 20.7 g   Cukry 69.7 g   Sól 7.6 g   Błonnik 30.9 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Brokuły gotowane 210g Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Kisiel z owoców mrożonych# 415g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarogów z koperkiem 110g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; bułka pszenna wrocławska 50g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skrobiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-02-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1181.1 kcal   B 51.8 g   T 39.8 g   W 164.4 g   SFA 14.5 g   Cukry 53.8 g   Sól 3.1 g   Błonnik 20.4 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 50g; bułka pszenna wrocławska 25g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Filet z indyka duszony w sosie# 100g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami# 300g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g</p> <p>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 70g; <b>(GLU)</b></p>	<p>biszkopty 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1714.8 kcal   B 78.5 g   T 66.2 g   W 214.1 g   SFA 23.0 g   Cukry 59.6 g   Sól 5.6 g   Błonnik 25.7 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Filet z indyka duszony w sosie# 195g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami# 300g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g</p> <p>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g; <b>(GLU)</b></p>	<p>biszkopty 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2075.0 kcal   B 91.4 g   T 71.4 g   W 283.6 g   SFA 24.7 g   Cukry 77.5 g   Sól 6.0 g   Błonnik 33.0 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>banan 80g;</p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami# 450g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g</p> <p>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b></p>	<p>biszkopty 40g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Środa 2026-02-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1)11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1176.5 kcal   B 56.2 g   T 34.4 g   W 171.2 g   SFA 13.6 g   Cukry 60.1 g   Sól 3.0 g   Błonnik 22.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Rosół z makaronem# 300g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka bez skóry 55g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 100g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 100g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 20g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka delikatesowa z kurczaka# 20g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1751.5 kcal   B 88.6 g   T 56.0 g   W 237.8 g   SFA 20.1 g   Cukry 69.5 g   Sól 6.0 g   Błonnik 30.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Rosół z makaronem# 300g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka# 110g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 30g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2205.6 kcal   B 121.4 g   T 78.4 g   W 270.2 g   SFA 27.2 g   Cukry 75.2 g   Sól 6.6 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Rosół z makaronem# 450g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka bez skóry 250g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 30g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Czwartek 2026-02-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1169.0 kcal   B 44.1 g   T 28.9 g   W 188.9 g   SFA 13.7 g   Cukry 71.5 g   Sól 2.6 g   Błonnik 13.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> Ryż zapiekany z jabłkiem 250g <b>(MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 25g <b>(RYB, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1672.9 kcal   B 64.1 g   T 45.0 g   W 259.9 g   SFA 20.5 g   Cukry 91.2 g   Sól 4.4 g   Błonnik 17.7 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 300g <b>(GLU)</b> Ryż zapiekany z jabłkiem 400g <b>(MLE)</b></p>	<p>banan 50g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1921.9 kcal   B 74.0 g   T 49.9 g   W 302.6 g   SFA 22.1 g   Cukry 110.2 g   Sól 5.1 g   Błonnik 19.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; szynka drobiowa# 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b> Ryż zapiekany z jabłkiem 400g <b>(MLE)</b></p>	<p>banan 130g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutełek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Oddział Dziecięcy

### 11.01-20.01.2026

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Piątek 2026-02-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta łatwostrawna (P02_1) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1243.6 kcal   B 60.9 g   T 32.9 g   W 188.9 g   SFA 11.4 g   Cukry 59.0 g   Sól 4.9 g   Błonnik 27.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone b/skóry 60g; kajzerki 50g; polędwica sopocka# 20g; roszonek 12g; masło ekstra 2g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 120g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 195g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Fasolka szparagowa gotowana 100g</p> <p>ziemniaki gotowane 100g;</p>	<p>Mus 100g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 25g; szynka drobiowa# 20g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 5g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta Łatwostrawna (P02_2) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 1847.1 kcal   B 113.5 g   T 54.2 g   W 240.2 g   SFA 20.9 g   Cukry 81.8 g   Sól 7.0 g   Błonnik 29.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone b/skóry 60g; polędwica sopocka# 60g; kajzerki 50g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa koperkowa z makaronem 300g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Fasolka szparagowa gotowana 100g</p> <p>ziemniaki gotowane 200g;</p>	<p>serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna (P02_3) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2166.8 kcal   B 136.6 g   T 64.5 g   W 276.9 g   SFA 24.3 g   Cukry 92.5 g   Sól 7.6 g   Błonnik 35.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone b/skóry 60g; polędwica sopocka# 60g; kajzerki 50g; roszonek 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 120g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Fasolka szparagowa gotowana 205g</p> <p>ziemniaki gotowane 200g;</p>	<p>serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; bułka pszenna wrocławska 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; lubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-11	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2127,5 kcal   B 104,7 g   T 56,1 g   W 323,0 g   SFA 19,7 g   Cukry 78,5 g   Sól 7,3 g   Błonnik 45,8 g	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 65g; polędwica sopocka# 60g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	mandarynki 100g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	baton zbożowy, kukurydziany z owocami 40g; <b>(GLU, OZI, MLE, SEZ)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; chleb żytni razowy 90g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; ogórek kiszony 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>
<b>Dieta łatwostrawna po cc (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2294,3 kcal   B 108,8 g   T 51,8 g   W 367,0 g   SFA 16,9 g   Cukry 78,7 g   Sól 6,0 g   Błonnik 35,9 g	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; pomidory, czerwone b/skóry 65g; polędwica sopocka# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	banan 100g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Zupa ziemniaczana z makaronem 450g <b>(GLU, SEL)</b> Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	biszkopty 40g; <b>(GLU, JAJ)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU)</b>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2129,5 kcal   B 121,2 g   T 60,4 g   W 296,4 g   SFA 23,5 g   Cukry 76,1 g   Sól 8,2 g   Błonnik 43,2 g	Zupa mleczna z ryżem 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 65g; polędwica sopocka# 60g; rukola 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>	mandarynki 100g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa pomidorowa z makaronem# 455g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	serek twarogowy, ziarnisty 100g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; ogórek kiszony 50g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Dieta Podstawowa (C1) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2233.1 kcal   B 113.0 g   T 73.2 g   W 301.2 g   SFA 24.5 g   Cukry 69.9 g   Sól 7.5 g   Błonnik 40.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; Pasta warzywna 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Żurek z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b> Makaron z pesto i kurczakiem 520g <b>(GLU)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; rozspanka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta łatwostrawna po cc (C1) 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2215.2 kcal   B 124.0 g   T 62.1 g   W 300.2 g   SFA 25.8 g   Cukry 75.6 g   Sól 8.1 g   Błonnik 20.5 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b> Makaron z brokułem i serem 420g <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g serek twarogowy, ziarnisty 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 40g; rozspanka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>
<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2195.9 kcal   B 109.2 g   T 70.9 g   W 302.8 g   SFA 22.8 g   Cukry 70.1 g   Sól 8.9 g   Błonnik 44.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; Pasta warzywna 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Żurek z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b> Makaron z pesto i kurczakiem 520g <b>(GLU)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> sok pomidorowy 330g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; rozspanka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2237.2 kcal   B 106.3 g   T 68.0 g   W 320.4 g   SFA 22.5 g   Cukry 86.1 g   Sól 7.9 g   Błonnik 40.9 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; papryka czerwona, słodka 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 12g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	banan 115g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Kotlety schabowe smażone 210g <b>(GLU, JAJ)</b> Surówka z czerwonej kapusty 150g <b>(JAJ, MLE, GOR)</b> Zupa pieczarkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	gruszka 130g;	Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta łatwostrawna po cc (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2199.9 kcal   B 103.7 g   T 65.1 g   W 313.1 g   SFA 21.2 g   Cukry 83.4 g   Sól 6.0 g   Błonnik 27.0 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; szynka drobiowa# 40g; masło ekstra 12g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	banan 115g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 260g <b>(GLU, MLE)</b> Zupa ryżowa# 450g <b>(SEL)</b> Sałata masłowa z olejem# 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Gruszka pieczona 130g	Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2127.5 kcal   B 116.1 g   T 72.1 g   W 272.8 g   SFA 26.1 g   Cukry 66.2 g   Sól 9.0 g   Błonnik 38.9 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; serek naturalny, lekki (Bieluch) 75g; papryka czerwona, słodka 50g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 12g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	serek twarogowy, ziarnisty 200g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g <b>(JAJ, MLE, GOR)</b> Zupa pieczarkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Bitki ze schabu duszone w białym sosie# 260g <b>(GLU, MLE)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	gruszka 130g;	Kakao na mleku 250g <b>(MLE)</b> Mus 100g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Środa 2026-01-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2398.5 kcal   B 119.6 g   T 84.6 g   W 314.0 g   SFA 30.0 g   Cukry 116.5 g   Sól 8.0 g   Błonnik 44.9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 65g; szynka drobiowa# 40g; ser, edamski tłusty 20g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	pomarańcza 150g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym# 495g Zupa cukiniowa z ziemniakami i serem feta# 450g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g <b>(MLE)</b> ryż brązowy, gotowany 100g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta łatwostrawna po cc (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2168.5 kcal   B 120.9 g   T 67.3 g   W 283.8 g   SFA 22.9 g   Cukry 79.1 g   Sól 7.6 g   Błonnik 24.2 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	banan 100g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Filet z kurczaka duszony w sosie# 250g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 150g; ryż biały, gotowany 100g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2314.7 kcal   B 113.2 g   T 78.2 g   W 315.5 g   SFA 25.0 g   Cukry 116.9 g   Sól 9.6 g   Błonnik 48.6 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 65g; szynka drobiowa# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	pomarańcza 150g;	Kompot z owoców mrożonych b/c 400g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym# 495g Zupa cukiniowa z ziemniakami i serem feta# 450g <b>(MLE, SEL)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g <b>(MLE)</b> ryż brązowy, gotowany 100g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> sok pomidorowy 330g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Czwartek 2026-01-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2251.7 kcal   B 103.0 g   T 68.0 g   W 325.5 g   SFA 25.7 g   Cukry 98.6 g   Sól 9.7 g   Błonnik 39.1 g	Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 75g; kajzerki 50g; chleb żytni razowy 30g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 180g <b>(GLU, JAJ)</b> Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b> Zupa ogórkowa zabieleną# 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Budyń śmietankowy# 225g <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta łatwostrawna po cc</b> <b>(C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2350.9 kcal   B 109.3 g   T 70.1 g   W 335.9 g   SFA 25.8 g   Cukry 99.4 g   Sól 7.2 g   Błonnik 32.3 g	Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> Zupa mleczna z makaronem 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone b/skóry 75g; kajzerki 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Buraczki na ciepło# 180g <b>(GLU, MLE)</b> Podudzie z kurczaka w sosie 200g <b>(GLU, MLE, GOR)</b> Krupnik z kaszą jaglaną# 455g <b>(SEL)</b> ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	Budyń śmietankowy# 225g <b>(MLE)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta z ograniczeniem</b> <b>łatwo przyswajalnych</b> <b>węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2197.0 kcal   B 104.8 g   T 75.2 g   W 298.3 g   SFA 23.6 g   Cukry 86.9 g   Sól 9.2 g   Błonnik 46.2 g	Pasta drobiowa z warzywami 135g <b>(SEL)</b> Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 75g; bułki grahamki 50g; chleb żytni razowy 30g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	Koktajl truskawkowy# 255g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych# 200g Kotlety mielone z warzywami pieczone w piekarniku 180g <b>(GLU, JAJ)</b> Zupa ogórkowa zabieleną# 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Surówka z buraków i jabłka# 180g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;	jabłko 100g;	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Piątek 2026-01-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p><b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2192.8 kcal   B 105.1 g   T 74.3 g   W 298.3 g   SFA 24.1 g   Cukry 87.4 g   Sól 8.4 g   Błonnik 46.3 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 65g; jaja gotowane 50g; szynka drobiowa# 40g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mandarynki 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa gulaszowa węgierska 450g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Surówka z kiszzonej kapusty# 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Kisiel z owoców mrożonych# 415g słonecznik, nasiona 10g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarożek z warzywami 130g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 65g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b></p>
<p><b>Dieta łatwostrawna po cc (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2280.8 kcal   B 105.2 g   T 64.3 g   W 336.7 g   SFA 21.0 g   Cukry 83.7 g   Sól 8.5 g   Błonnik 34.8 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b> Brokuły gotowane 210g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Kisiel z owoców mrożonych# 415g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarożek z koperkiem 110g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; bułka pszenna wrocławska 90g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b></p>
<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2176.4 kcal   B 104.8 g   T 73.9 g   W 295.4 g   SFA 24.1 g   Cukry 88.5 g   Sól 8.4 g   Błonnik 46.3 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 65g; jaja gotowane 50g; szynka drobiowa# 40g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mandarynki 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa gulaszowa węgierska 450g Pulpety rybne duszone w sosie koperkowym# 230g <b>(GLU, JAJ, RYB, MLE)</b> Surówka z kiszzonej kapusty# 150g ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130g słonecznik, nasiona 10g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta twarożek z warzywami 130g <b>(MLE)</b> sok pomidorowy 330g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 65g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; sałata masłowa 12g; <b>(GLU)</b></p>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Sobota 2026-01-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2284.4 kcal   B 100.6 g   T 77.0 g   W 319.2 g   SFA 28.0 g   Cukry 90.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 47.7 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	kefir, 2% tłuszczu 200g; mandarynki 90g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g  Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Zupa brokułowa z ziemniakami# 450g <b>(MLE, SEL)</b>  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g  kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	baton zbożowy, kukurydziany z owocami 40g; <b>(GLU, OZI, MLE, SEZ)</b>	Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; papryka czerwona, słodka 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta łatwostrawna po cc</b> <b>(C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2393.4 kcal   B 104.7 g   T 76.6 g   W 339.2 g   SFA 27.3 g   Cukry 86.7 g   Sól 7.0 g   Błonnik 34.5 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; bułka pszenna wrocławska 90g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	kefir, 2% tłuszczu 200g; banan 80g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g  Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Zupa brokułowa z ziemniakami# 450g <b>(MLE, SEL)</b>  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g  kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	biszkopty 40g; <b>(GLU, JAJ)</b>	Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta z ograniczeniem</b> <b>łatwo przyswajalnych</b> <b>węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2135.4 kcal   B 95.5 g   T 71.7 g   W 301.7 g   SFA 25.8 g   Cukry 76.8 g   Sól 8.4 g   Błonnik 52.2 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300g <b>(GLU, MLE)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; parówki z kurczaka 100g; chleb żytni razowy 90g; ogórek 50g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b>	kefir, 2% tłuszczu 200g; mandarynki 90g; <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g  Filet z indyka duszony w sosie# 205g <b>(GLU, MLE, SEL)</b>  Zupa brokułowa z ziemniakami# 450g <b>(MLE, SEL)</b>  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g  kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 150g; <b>(GLU)</b>	sok pomidorowy 330g;	Kakao na mleku 255g <b>(MLE)</b> Mus 100g; chleb żytni razowy 90g; szynka drobiowa# 60g; papryka czerwona, słodka 50g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Niedziela 2026-01-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p><b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2340.4 kcal   B 124.8 g   T 80.2 g   W 303.6 g   SFA 27.5 g   Cukry 75.1 g   Sól 7.7 g   Błonnik 47.9 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Rosół z makaronem# 450g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Pieczone udko z kurczaka# 250g <b>(GOR)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 30g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; rukola 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>Dieta łatwostrawna po cc (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2380.3 kcal   B 123.7 g   T 75.6 g   W 316.4 g   SFA 26.3 g   Cukry 68.8 g   Sól 8.0 g   Błonnik 32.9 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Pieczone udko z kurczaka bez skóry# 250g <b>(GOR)</b></p> <p>Zupa ziemniaczana z makaronem 450g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>ciasto kruche podstawowe 30g; <b>(GLU, JAJ)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; roszponka 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2259.3 kcal   B 119.7 g   T 69.8 g   W 310.9 g   SFA 23.2 g   Cukry 82.8 g   Sól 8.4 g   Błonnik 48.7 g</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>	<p>jabłko 100g;</p>	<p>Pieczone udko z kurczaka# 250g <b>(GOR)</b></p> <p>Bukiet jarzyn gotowany# 205g <b>(SEL)</b></p> <p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Zupa ziemniaczana z makaronem 450g <b>(GLU, SEL)</b></p> <p>ziemniaki gotowane 200g; koper ogrodowy 3g;</p>	<p>jabłko 190g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka delikatesowa z kurczaka# 60g; rukola 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywnienia mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Poniedziałek 2026-01-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2277.2 kcal   B 118.4 g   T 63.3 g   W 334.0 g   SFA 20.0 g   Cukry 91.6 g   Sól 7.8 g   Błonnik 48.6 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa meksykańska# 450g <b>(SEL)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 180g <b>(MLE)</b> makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; <b>(GLU)</b>	banan 130g;	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z tuńczyka z kukurydzą 80g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b> Mus 100g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta łatwostrawna po cc (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2140.3 kcal   B 80.5 g   T 51.1 g   W 348.8 g   SFA 22.3 g   Cukry 111.2 g   Sól 5.9 g   Błonnik 20.9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Ryz zapiekany z jabłkiem 400g <b>(MLE)</b> Zupa grysikowa# 455g <b>(GLU)</b>	banan 130g;	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z dorsza i twarogu 55g <b>(RYB, MLE)</b> Mus 100g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b>
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.  Razem E: 2287.9 kcal   B 124.2 g   T 67.1 g   W 321.6 g   SFA 22.3 g   Cukry 87.7 g   Sól 8.0 g   Błonnik 47.4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z zielonego groszku 55g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>	Koktajl z kiwi# 180g <b>(MLE)</b>	Kompot z owoców mrożonych b/c 200g Zupa meksykańska# 450g <b>(SEL)</b> Pulpety w sosie pomidorowym 250g <b>(GLU, JAJ)</b> Sałata masłowa z dressingiem jogurtowym# 180g <b>(MLE)</b> makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; <b>(GLU)</b>	gruszka 130g;	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b> Pasta z tuńczyka z kukurydzą 80g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b> kefir, 2% tłuszczu 200g; chleb żytni razowy 90g; papryka czerwona, słodka 75g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę ( w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutlenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.



# JADŁOSPIS

## Dla Kobiet w ciąży i w laktacji

### 11.01-20.01.2026 r.

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

Wtorek 2026-01-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p><b>Dieta Podstawowa (C1)</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2230.7 kcal   B 130.2 g   T 70.6 g   W 290.1 g   SFA 26.6 g   Cukry 87.6 g   Sól 11.8 g   Błonnik 42.7 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone 60g; połudwica sopocka# 60g; bułki grahamki 50g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz po węgiersku 350g <b>(GLU)</b></p> <p>Zupa szczawiowa z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 150g; ogórek kwaszony 100g;</p>	<p>serek twarogowy, ziarnisty 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 70g</p> <p>sok pomidorowy 330g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p><b>Dieta łatwostrawna po cc</b> <b>(C1) 11.01-20.01.2026 r.</b></p> <p>Razem E: 2299.8 kcal   B 141.4 g   T 68.7 g   W 296.5 g   SFA 26.5 g   Cukry 87.7 g   Sól 9.9 g   Błonnik 37.2 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone b/skóry 60g; połudwica sopocka# 60g; kajzerki 50g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz z indyka z warzywami# 355g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Zupa koperkowa z makaronem 450g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Fasolka szparagowa gotowana 205g</p> <p>ziemniaki gotowane 200g;</p>	<p>serek twarogowy, ziarnisty 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>sok pomidorowy 330g; bułka pszenna wrocławska 90g; szynka drobiowa# 60g; pomidory, czerwone b/skóry 60g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, SEL, GOR)</b></p>
<p><b>Dieta z ograniczeniem</b> <b>łatwo przyswajalnych</b> <b>węglowodanów</b> 11.01-20.01.2026 r.</p> <p>Razem E: 2270.9 kcal   B 135.2 g   T 72.2 g   W 290.2 g   SFA 27.8 g   Cukry 87.5 g   Sól 10.4 g   Błonnik 39.1 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g <b>(MLE)</b></p> <p>pomidory, czerwone 60g; połudwica sopocka# 60g; bułki grahamki 50g; chleb żytni razowy 30g; roszponka 12g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Czekoladowy koktajl bananowy# 190g <b>(MLE)</b></p>	<p>Kompot z owoców mrożonych b/c 200g</p> <p>Gulasz po węgiersku 350g <b>(GLU)</b></p> <p>Zupa szczawiowa z jajkiem# 450g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 150g; ogórek kwaszony 100g;</p>	<p>serek twarogowy, ziarnisty 200g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 70g</p> <p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 90g; pomidory, czerwone 60g; szynka drobiowa# 40g; sałata masłowa 12g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 10g; <b>(GLU, MLE, SEL, GOR)</b></p>

Posilek nocny/dodatki dodawany jest do kolacji, powinien zostać spożyty o godz.20 (jogurt, kefir, mus, sok warzywny, chipsy jabłkowe)

Potrawy przygotowane w Dziale Żywności mogą zawierać: zboża zawierające gluten, tj. pszenicę (w tym orkisz i pszenicę khorasan) żyto, jęczmień, owies, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne: skorupiaki i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne; ryby i produkty pochodne; orzeszki ziemne (archaidowe) i produkty pochodne; soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); orzechy; seler i produkty pochodne; gorczyce i produkty pochodne; nasiona sezamu; dwutenek siarki i siarczyny; łubin i produkty pochodne; mięczaki i produkty pochodne. Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego I Rady. 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.