

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Poniedziałek 21.10.2024**

### **Śniadanie**

Serek homogenizowany<sup>7</sup> (100g)(114kcal)/ **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> 100g  
Bułka grahamka<sup>1</sup> (90g)(235kcal)  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (35g)(90kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennej graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka z indyka<sup>1,4,6,9</sup> 30g (25kcal) /**9**. – szynka z indyka 45g / **W**. – serek typu Capresi<sup>7</sup> 30g  
Ogórek (30g)(3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 30g  
Papryka czerwona pokrojona w paski (20g)(6kcal)/ **2**. – pomidor bez skórki 20g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Salatka z mozzarellą (pomidor, ogórek, oliwki, oliwa) 70/30g<sup>7</sup> (138kcal) **2**- w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów **ML**- bez sera, więcej warzyw  
Woda 250ml

### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami<sup>7,9</sup> 300ml (150kcal) / **ML**. – zabieleną śmietaną sojową<sup>8</sup> zamiast zwykłej / **2** – Zupa jarzynowa 300ml (148kcal)  
Udziec z indyka w sosie własnym<sup>1</sup> (135g, w tym 100g mięsa) (191 kcal)/ **9**. – mięso 130g/ **W**. - kotlet warzywny z brokułem<sup>1,3</sup> 100g  
Kasza jęczmienna perłowa<sup>1</sup> 200g (226kcal)  
Salatka z sałatą lodową, papryką i oliwkami 120g (72 kcal) / **2**. – салатка z sałatą lodową, rzodkiewką i pomidorem bez skórki 120g  
Kompot truskawkowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Mandarynka 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Jabłko 130g (61 kcal) / **2**. – jabłko pieczone 130g

### **Kolacja**

Kopytka<sup>1,3</sup> na ciepło ze śmietaną<sup>7</sup>, cukrem i cynamonem (200g/30g/3g/3g) (357 kcal) / **ML**. – ze śmietaną sojową<sup>6</sup> / **6**. – bez cukru  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g) (129kcal) /**6./3**. – zamiast pszennej razowy<sup>1</sup>  
Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal) /**9**. – kiełbasa żywiecka 45g/ **W**. – jajko gotowane<sup>3</sup> 1 szt. (50g)  
Ogórek z koprem (50g)(7 kcal)/ **2**. – pomidor bez skórki 50g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6**- jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Wtorek 22.10.2024**

### **Śniadanie**

Kasza manna na mleku z bananem, truskawkami i orzechami włoskimi<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/60g/50g/10g (395 kcal) / **ML**. - na napoju owsianym<sup>1</sup> (323kcal)/ **6**. - Płatki owsiane<sup>1</sup> zamiast kaszy mannej  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. - zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal)/ **3**. - zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9**. - szynka wiejska 45g / **W**. - Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2**. - pomidor bez skórki 30g  
Pomidor (20g)(3kcal) / **2**. - pomidor bez skórki 20g  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3**. - bez cukru

### **II Śniadanie\***

Chleb żytni bez drożdży 40g<sup>1+</sup> pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40g<sup>7</sup> (229kcal) **2**- chleb pszenny<sup>1</sup> **ML**- z szynką drobiową i ogórkiem<sup>1,6,9</sup>  
Woda 250ml

### **Obiad**

Barszcz czerwony<sup>7,9</sup> (300g)(219kcal)/ **ML**. - zabieleny śmietaną sojową<sup>8</sup> (300ml)  
Kotlet schabowy panierowany<sup>1,3</sup> pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9**. - 130g mięsa / **W**. - kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g w sosie pieczarkowym  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Mizeria 120g (28kcal) / **ML**. - jogurt sojowy<sup>8</sup> zamiast naturalnego / **2**. - Surówka z pomidorów bez skórki z jogurtem i koperkiem 120g  
Kompot wiśniowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. - bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2**. - zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. - zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3**. - zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Polędwica sopocka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. - polędwica 45g / **W**. - serek typu Capresi<sup>7</sup> 30g  
Ser Gouda<sup>7</sup> (30g)(95kcal) / **ML**. - ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Ogórek (20g)(3kcal) / **2**. - pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Papryka czerwona pokrojona w paski (30g)(10kcal) / **2**. - pomidor bez skórki  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 - Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 - Łubin

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Środa 23.10.2024**

### **Śniadanie**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> (20g)(150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Ser Mazdamer<sup>7</sup> (30g)(106 kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Schab zapiekany w ziołach<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(52kcal) / **9.** - schab zapiekany w ziołach 45g / **W.** - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)  
Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g  
Ogórek (30g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g  
Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i marchewką 300ml (180kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Bitki wieprzowe w sosie własnym<sup>1,3</sup> (120g, w tym 100g mięsa)(223kcal) / **9.** – 130g mięsa / **W.** – kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g  
Kasza jęczmienna pęczak<sup>1</sup> 200g (226kcal) / **2.** – kasza kuskus<sup>1</sup> 200g  
Surówka z marchwi z nutą pomarańczową 120g (71 kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Jabłko 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Śliwki 130g (62 kcal) / **2.** – jabłko pieczone 130g

### **Kolacja**

Salatka z jajkiem gotowanym, fasolką i tuńczykiem<sup>3,4</sup> 100g ( ½ jajka gotowanego (30g), pomidor 20g, ogórek kiszony 15g, fasolka czerwona 10g, tuńczyk z puszki 15g, szczypiorek 5g, oliwa 5g) (112kcal) / **2.** – tarta rzodkiewka zamiast kiszzonego ogórka, bez szczypiorku  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 10g<sup>7</sup> (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynek drobiowy<sup>1,6,7,9,10,11</sup> (30g) (34kcal) / **9.** – szynk 45g / **W.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Wrap pszenny z szynką drobiową i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (121kcal) **2-** pomidor bez skórki, bez papryki **6-** wrap pełnoziarnisty **W-** z serem Gouda<sup>7</sup>  
Woda 250ml

### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Czwartek 24.10.2024**

### **Śniadanie**

Jogurt naturalny<sup>7</sup> (100g - opakowanie jednostkowe) / **ML.** – jogurt sojowy<sup>6</sup> 100g  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Szynka wiejska<sup>1,6,9</sup> (30g) (38kcal)/ **9.** – szynka wiejska 45g / **W.** - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)  
Serek typu Capresi<sup>7</sup> (30g)(25kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g  
Pomidor 40g z posiekaną cebulką (10g) i szczypiorkiem (5g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g, bez cebuli i szczypiorku  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6-** jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolką<sup>7,9</sup> 300ml (166kcal) / **ML.** – zabieleną śmietaną sojową<sup>6</sup>  
Bigos z kiełbasą drobiową<sup>1,6,9</sup> 300g (216kcal) / **9.** - kiełbasa drobiowa<sup>1,6,9</sup> 120g / **2./W.** – bigos z cukinii 300g  
Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)  
Kompot jabłkowy 250ml (80kcal)/ **6./3.** – bez cukru (60 kcal)  
Pomarańcza 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Kiwi 130g (78 kcal)

### **Kolacja**

Zapiekanki na bagietce (90g) z pomidorem (30g) i mozzarellą (40g)<sup>1,7</sup> (165g)(404 kcal)/ **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> zamiast mozzarelli  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(84kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Masło<sup>7</sup> 10g (75kcal)/ **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa krakowska sucha<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (30g)(93kcal) / **9.** – kiełbasa krakowska sucha 45g / **W.** – serek typu Capresi<sup>7</sup> 30g  
Ogórek (30g) (4kcal) /**2.** – pomidor bez skórki 30g  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Piątek 25.10.2024**

### **Śniadanie**

Płatki owsiane gotowane na mleku z tartym jabłkiem, orzechami włoskimi i cynamonem<sup>1,7,8</sup> 40g/150ml/60g/10g/1g(345kcal) / **ML.** – na mleku owsianym<sup>1</sup>

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2.** – zamiast chleba pełnoziarnistego chleb pszenny<sup>1</sup> (147 kcal)

Masło<sup>7</sup> 10g (150 kcal)

Serek twarogowy w plastrach<sup>7</sup> (30g)(40kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Pomidor z koperkiem (50g)(8kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 50g z koperkiem

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Salatka z jajkiem na twardo (pomidor, ogórek, oliwa) 70/50g<sup>7</sup> (137kcal) **2-** w salacie pomidory bez skórki i zamiast ogórka więcej pomidorów

Woda 250ml

### **Obiad**

Pomidorowa zupa z ryżem<sup>7,9</sup> 210ml /90g (180kcal) / **6.** – z ryżem brązowym

Dorsz w panierce<sup>1,3,4</sup> (115g, w tym 100g ryby)(123kcal) / **9.** – dorsz 150g / **2.** – Dorsz w koperku gotowany na parze.<sup>4</sup>

Ziemniaki pieczone posypane koperkiem 200g (186kcal)

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (120g) (60kcal) / **2.** - Surówka wiosenna z pomidorem bez skórki 120g (65kcal)

Kompot wieloowocowy 250ml (80kcal) / **6./3.** – bez cukru (60 kcal)

Jabłko 1szt.\*

### **Podwieczorek**

Banan 1 szt.

### **Kolacja**

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2.** – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal) / **6./3.** – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal) / **3.** – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Ser Gouda<sup>7</sup> (30g)(95kcal) / **ML.** – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)(72kcal) / **ML.** – tofu wędzone<sup>6</sup> 30g

Papryka kolorowa pokrojona w paski (20g)(7kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 20g

Ogórek (30g) (4kcal) / **2.** – pomidor bez skórki 30g

Herbata owocowa z cukrem (250ml) (15 kcal) / **6./3.** – bez cukru

### **II Kolacja\***

Kefir naturalny 360ml<sup>7</sup> (148kcal) **ML-** jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Sobota 26.10.2024**

### **Śniadanie**

Salátka jarzynowa<sup>3,7,10</sup> 100g (84kcal) podawana na liściu sałaty (10g)/ **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast naturalnego

Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Szynka z indyka<sup>1,3,6,7,10,11</sup> 30g /**9**. – szynka z indyka 45g / **W**. – serek typu Capresi<sup>7</sup> 30g

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Śniadanie\***

Wrap pszenny z serem feta i warzywami (pomidor, papryka, sałata) 80g<sup>1,3,6,7,9</sup> (149kcal) **2**- pomidor bez skórki, bez papryki **6**- wrap pełnoziarnisty **ML**- wędlina drobiowa<sup>1,6,9</sup> zamiast sera

Woda 250ml

### **Obiad**

Żurek z jajkiem<sup>1,3,9</sup> (300 ml, w tym 12,5g jajka)(242 kcal) / **2./W**. – Krupnik wegetariański<sup>1,9</sup> 300ml

Pulpety z indyka w sosie koperkowym<sup>1,3,7</sup> (270g, w tym 100g mięsa)(344kcal) / **ML./ 3** – sos na bazie śmietany sojowej<sup>6</sup> / **W**. - kotlet warzywny z marchewką<sup>1,3</sup> 100g

Ziemniaki z koperkiem 200g (154kcal)

Surówka z marchewki z nutą chrzanu<sup>7</sup> 120g (76 kcal)

Kompot malinowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)

Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>

Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>

Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)

Polędwica sopočka<sup>1,6,9</sup> (30g) (42kcal)/ **9**. – polędwica 45g / **W**. - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)

Serek topiony 30g-<sup>7</sup> (60kcal) / **3**. – ser Gouda<sup>7</sup> 30g / **ML**. – ser wegański<sup>6</sup> 30g

Ogórek (20g)(3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)

Pomidor (30g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki

Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne;3 - Jaja i produkty pochodne;4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe);6 - Soja i produkty pochodne;7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin

## Menu 21-28.10.2024r.

### **Szpital Rehabilitacyjny Al. Wyzwolenia 52, 71-506 Szczecin**

Zestawienie obejmujące diety: podstawowa (1), łatwostrawna (2), łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6), bogatobiałkowa (9), bezmleczna (ML), wegetariańska (W), \*posiłki z programu "Dobry posiłek w szpitalu"

## **Niedziela 27.10.2024**

### **Śniadanie**

Kiełbasa drobiowa na ciepło<sup>3,6,7,9,10,11</sup> (100g)(109kcal)/ **9**. – 120g / **W**. – kiełbasa sojowa<sup>6,9,11</sup> 100g  
Do wyboru: musztarda 10g<sup>3,6,7,9,11</sup> (16kcal) i/lub ketchup 10g<sup>1,9</sup> (10kcal)/ **2**. – bez musztardy i ketchupu  
Chleb pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Wędzonka Krotoszyńska<sup>1,6,7,9,10,11</sup> 30g (26kcal)/ **9**. – wędzonka 45g (39kcal) / **W**. - Serek z ziołami<sup>7</sup> (30g)  
Ogórek kiszony (50g)(6kcal) /**2**. – pomidor bez skórki 50g  
Kawa inka na mleku 250ml<sup>1,7</sup> (200kcal) /**ML**.- na napoju owsianym 250ml<sup>1</sup> (190kcal)/**6./3**. – bez cukru

### **II Śniadanie\***

Jogurt pitny owocowy 170ml<sup>7</sup> (107kcal) **6**- jogurt naturalny 200g<sup>7</sup> (134kcal) **ML**- jogurt wegański 200g<sup>6</sup> (132kcal)

### **Obiad**

Rosół z makaronem 90g/210ml<sup>1,3,9</sup> (230kcal) / **W**. – rosół wegetariański z makaronem<sup>1,3,9</sup> 90g/210ml  
Kotlet schabowy panierowany<sup>1,3</sup> pieczony w piecu konwekcyjnym (145g, w tym 100g mięsa) (247kcal)/ **9**. – 130g mięsa / **W**. - kotlet sojowy<sup>6</sup> 100g w sosie pieczarkowym  
Ziemniaki posypane koperkiem 200g (186kcal)  
Surówka z czerwonej kapusty 120g (81kcal) / **2**. – Puree z kalafiora z koperkiem<sup>7</sup> (132g) (69kcal)  
Kompot wielowocowy 250ml (80kcal)/ **6./3**. – bez cukru (60 kcal)  
Banan 1szt.\*

### **Kolacja**

Serek wiejski<sup>7</sup> (100g) ze szczypiorkiem (5g)(105kcal) / **ML**. – jogurt sojowy<sup>6</sup> zamiast serka wiejskiego  
Chleb żytni pełnoziarnisty<sup>1</sup> (50g)(93 kcal) / **2**. – zamiast pełnoziarnistego graham<sup>1</sup>  
Chleb pszenny<sup>1</sup> (50g)(129kcal)/ **6./3**. – zamiast pszennego graham<sup>1</sup>  
Masło 20g<sup>7</sup> (150kcal)/ **3**. – zamiast masła serek typu Bieluch<sup>7</sup> (30g) (38 kcal)  
Kiełbasa żywiecka<sup>1,7,8,9,10</sup> (30g)(91 kcal)/ **9**. – kiełbasa żywiecka 45g / **W**. – jajko gotowane<sup>3</sup> 1 szt. (50g)  
Ogórek (20g)(3kcal) /**2**. – pomidor bez skórki (20g) (4kcal)  
Pomidor (30g)(6kcal) / **2**. – pomidor bez skórki  
Herbata czarna z cytryną 250ml (1 kcal)

### **II Kolacja\***

Sok pomidorowy 200g (36kcal)

#### **ALERGENY :**

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4- ryby i produkty pochodne, 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki, 13 – Łubin